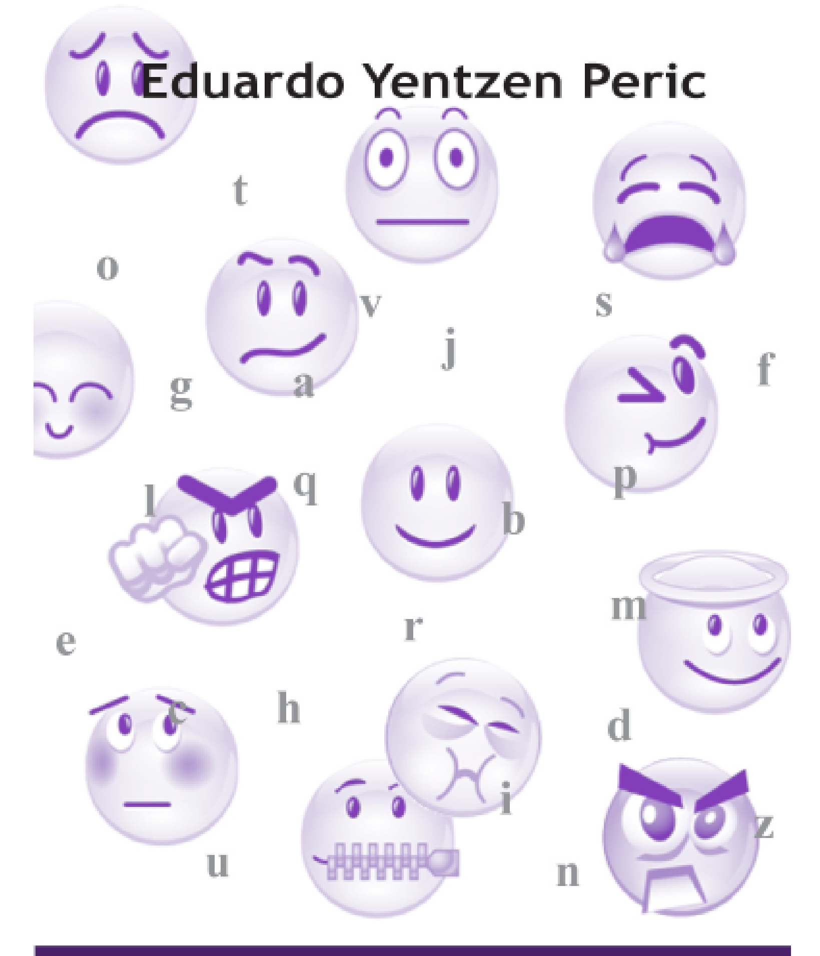
Diccionario de emociones, actitudes y conductas

Eduardo Yentzen Peric



Editorial Universidad Bolivariana
Colección Autoayuda

Diccionario de emociones, actitudes y conductas

Eduardo Yentzen Peric



Colección Autoayuda

Diccionario de emociones, actitudes y conductas
Inscripción Nº 172528
ISBN 978-956-8024-94-9

Primera Edición: Julio 2008.

Editorial Universidad Bolivariana.
Huérfanos 2917 - Santiago, Chile.
http://www.ubolivariana.cl
http://www.revistapolis.cl
aelizalde@ubolivariana.cl

Diseño y diagramación: Utopía diseñadores, elutopista@mi.cl
Impresión: LOM Ediciones Ltda., Concha y Toro 25 - Santiago, Chile.

Índice

Presentación

Este diccionario busca motivar al lector a explorar su mundo emocional, y da algunas pistas para hacer este viaje. Para ello nos hemos propuesto ofrecer una guía comprensiva de emociones, actitudes y conductas, no para ser aprendidas y memorizadas, sino para orientar a los lectores a que busquen o reconozcan las experiencias que esas palabras nombran.

Los términos que aquí se definen los he recogido de lo poco que dicen los diccionarios, sumado a mi lectura de diferentes libros de psicología –particularmente de las corrientes humanista y transpersonal–, y también de la literatura en general; pero sin que las haya tomado directa y completamente de ninguna fuente. Además, todas ellas las he pasado por el tamiz de mi comprensión y por su transformación a un lenguaje asequible y no especializado.

Por lo antedicho, no se trata de definiciones que aspiren a enmarcarse en la precisión de conceptos de alguna tradición académica, sino sólo a constituir aproximaciones a una comprensión de nuestro mundo interior, en lo que éste contiene más allá de nuestro pensamiento.

Tampoco aspira a ser exhaustivo en las palabras, debido a que muchas de ellas sólo son sinónimos lingüísticos útiles para no repetirlas o para hacerlas rimar en piezas literarias, sin que representen distintas vivencias interiores. Ellas remiten –como familia de sinónimos– a un cierto tono interior, que no se comprende mejor por disponer para nombrarla de un mayor números de palabras.

Como las definiciones de los términos aquí reunidos representa solamente mi comprensión de ellos en este momento, ellas tienen la profundidad y el alcance al que yo he podido llegar, y permiten su ampliación y profundización a futuro tanto por mi mismo como por cualquiera que las lea, y que en la exploración de sus vivencias, agregue otros elementos de comprensión.

Este diccionario sólo aspira a vincularse con personas a quienes las motive el autoconocimiento y el desarrollo personal, y a aportarles algunas pistas respecto del mundo interior del ser humano, en la convicción de que las ideas sólo sirven como herramientas auxiliares a la exploración práctica que cada quien puede realizar por si mismo, la que representa el único camino real hacia la autorrealización.

a.

Abandonar
Conducta que en lo exterior representa dejar a alguien con quien se convive o con quien se comparte, y que en el plano emocional se expresa como desatención, exista o no abandono físico. Si yo no pongo atención a algo a alguien, estoy abandonándolo en el sentido que sólo donde pongo mi atención ese otro o esa cosa existe para mi, y al quitarle mi atención la hago inexistente para mí.

Abatido
Estado emocional de la familia de la depresión, lo que representa en general pérdida de energía, siendo lo particular que sinónimos de abatir son derribar, pisotear, hundir, desesperanzar, e incluso aniquilar, o sea, sentirse casi muerto. Por otro lado, abatir es a-batir, donde el "a" actúa como prefijo de negación, lo que significa que no está batido -o sea, no está agitado, activo, energético o vivo- sino quieto, pasivo, en el extremo, muerto.

Abogado del diablo
Actitud que consiste en discutirle a todos, lo que contiene no su convicción de poseer la razón, sino su necesidad de demostrar que el otro no la tiene. Esta con-

ducta en general surge desde la convicción de que la única manera de evitar tener que hacer lo que el otro o la figura de autoridad le exigen hacer, es a través de demostrar que la autoridad o el otro están errados en los fundamentos de lo que le exigen. Es una argumentación defensiva para no ser dominado. Esta orientación de la conducta genera una gran capacidad para descubrir la fragilidad y los vacíos en las argumentaciones de la autoridad, en los fundamentos de sus verdades. El abogado del diablo no ocupa el lugar de la autoridad porque teme que de hacerlo, todos se abalanzarían a criticarlo y a demostrarle lo equivocado que está.

Abulia

Ausencia de energía e incapacidad de tomar iniciativas. Es otra palabra que expresa un ánimo bajo en la línea de sinónimos de abatimiento, depresión, etc. Representa un alto grado de desinterés y de desgano. Lo particular de este concepto es que se refiere a la falta de energía en su manifestación conductual, describe el desgano físico, la incapacidad de movilizarse en la acción, en tanto que la palabra depresión más bien describe el desánimo emocional.

Aburrimiento

Actitud que surge a partir de realizar una comparación mental que trae el recuerdo de lo entretenido, para definir el estado actual por la ausencia de ese opuesto. Es una fijación en el reclamo y el lamento por la no entretención, es un grito de exigencia al otro para que lo provea de entretención. Suele vincularse a una necesidad de alta estimulación, o también a una necesidad de evasión.

Aceptar
Acto de dar entrada al territorio propio, sea físico o emocional, sin que surja desde uno una expresión o sentimiento de rechazo. Cuando se acepta la entrada pero en nuestro interior surge rechazo no expresado, hablamos no de aceptar sino de tolerar.

Acomodaticio
Actitud de irse por el lado cómodo, para evitar confrontación, roce o esfuerzo. Se vincula a la capacidad de ser adaptable; pero la adaptación tiene una connotación positiva y lo acomodaticio una negativa. Lo acomodaticio supone una renuncia a lo propio, y lo adaptable supone flexibilidad.

Acostumbramiento
Adaptación ante una conducta o emoción propia o ante una relación con el otro, que se genera a partir del hecho de su repetición, y que transforma la vivencia en un hecho sin roce y sin sorpresa.

Acrecentar
Sumar o agregar objetos, pertenencias, bienes, títulos, etc. Muchas veces esta conducta se realiza no desde la necesidad, sino de la valoración de la acumulación *per se*. O bien desde el temor a la carencia. O bien desde la avaricia.

Actitud
Orientación o predisposición del psiquismo que está por debajo, o es preliminar o previa a la conducta.

Actualizar
Acción de llevar al presente algo que se había queda-

do atrás, sea un sentimiento, una relación o un objeto.

Acusar
Definir que el otro es culpable. Implica también decirle a una autoridad la falta cometida por otro. Al ser acusado siento inseguridad; al acusar, estoy desconfiando del otro. Si el otro es culpable, si no es confiable, me produce inseguridad depender de él. Una de las grandes fragilidades de la conducta de la acusación es que suele realizarse sin dar el derecho a la legítima defensa, y esto particularmente en el campo de las relaciones humanas cotidianas.

Adaptarse
Establecer una relación de acomodo y por tanto carente de conflictos con su ambiente social, con sus relaciones, con las personas del círculo íntimo que la rodea. Esta actitud tiene en general una connotación valorativa: no es una persona disruptiva, conflictiva, antisocial, etc. Sin embargo la adaptación contiene una relativa anulación de uno mismo. De hecho, suele ocurrir que la rebeldía es la acción contrafóbica de una persona lucha contra su inclinación hacia la adaptación.

Adicción
Necesidad orgánica o psíquica que hace a la persona débil y dependiente. Puede serlo a una sustancia química, a una adulación o a un reconocimiento. Normalmente al adicto se le crea, a través de suministrarle algo que le complace hasta que llega a depender de ello. También se llega a la adicción por la necesidad de evasión de sentimientos desagradables, sentimientos que también fueron inoculados en la persona. Para el adicto, e trata de un impulso que no puede evitar,

porque la fuerza que tiene supera cualquier fuerza propia de contención. Necesita para luchar contra ello del apoyo de una fuerza externa, proveniente de otra persona o grupo. El adicto es víctima, su condición es una de debilidad, no cabe la condena sino la compasión y la ayuda.

Admiración

Admirar es ad-mirar. Mirar hacia arriba. La admiración no tiene envidia cuando se siente al otro legítimamente y cabalmente superior, cuando se le otorga a cabalidad la condición. Frente al que es superior como ser, su grandeza te agranda a ti también, porque te muestra lo posible para tí. Ahí se siente pura admiración. Pero si el otro sólo tiene ciertos atributos que los quiere hacer valer como superiores, se cuida de no traspasarte nada, de que tú nunca llegues a tenerlos, porque él depende de su sentimiento de superioridad. Él necesita hacerte sentir bajo y rebajado por que tú no los tienes. Busca tu envidia. Si enganchas con la envidia una parte tuya se cree y se siente menos. Entonces reaccionas queriendo destruir al otro, porque no toleras la pequeñez de ti que sientes ante él. Si envidias a una persona es que deseas los atributos que tiene, pero no lo valoras como ser humano, porque percibes su debilidad en su necesidad de ser admirado.

Palabras en la familia de la admiración: soprenderse, maravillarse, encandilarse, suspenderse, deslumbrarse, sobrecogerse, fascinarse, encantarse, entusiasmarse, contemplar, asombrarse, pasmarse, extasiarse

Adulación

Hay un dicho tradicional: dile al tonto que es bueno para el hacha y se mata cortando palos. La adulación

es una acción que tiene por propósito ensalzar las cualidades de otro, a lo que suele suponer que en virtud de ello el otro se hace adicto a recibir la adulación y con ello creamos un poder sobre él que nos permite manipularlo. La persona adulada se vuelve orgullosa, es decir, pasa a considerarse superior a los demás, producto de dicha adulación. Corporalmente, sube la barbilla, los ojos se dirigen hacia lo alto, y al mirar a los otros tiene que bajarlos, representando con esta acción física la actitud psicológica de mirar a los otros hacia abajo. La adulación crea al orgulloso.

Agitación
Estado de inquietud o de actividad continua no enfocada hacia objetivo alguno. Está popularizada la palabra hiperquinético, que tiene que ver con la parte visible o motora de la agitación, que es una experiencia emocional. Agitación tiene que ver con una disposición al movimiento. Si el movimiento no se realiza, se percibe el impulso a moverse, contrastado con la inactividad. La agitación se percibe cuando me prohíbo convertir en movimiento o en acción el impulso de mi agitación. Si me prohíben moverme, mi agitación me llamará a moverme con más fuerza, y me juzgarán de hiperquinético. La situación en las escuelas y en la oficina es de una inactividad física que en general restringe el llamado del cuerpo a moverse, a activarse. Se realiza una gran adaptación a la inmovilidad del sistema escolar y laboral. Los que no se adaptan son etiquetados de hiperquinéticos.

Agradar
Generar en los otros sensaciones o emociones gratas.

Agresividad
Es la conducta que surge o desea surgir a partir del estado emocional que contiene sentimientos de odio y deseos de dañar a otra persona, animal u objeto. La agresión es cualquier forma de conducta que pretende herir física y/o psicológicamente a alguien. La agresión pasiva consiste en general en resistirse o negarse a hacer cosas para satisfacer o complacer al otro, como modo de causarle dolor sin agredirlo directamente. El deseo de dañar a otra persona normalmente surge de la convicción de haber sido heridos. Pero también puede surgir del movimiento expansivo de personas que se mueven hacia otros territorios físicos o psicológicos, invadiendo el territorio de otros. Esa expansión hacia territorios de otros es agresividad, desde la idea de que buscan ocupar más territorio que el que les corresponde. La persona que tiende a la expansión no lo verá como una invasión, sino como un despliegue natural de sí misma obstaculizado por el otro; o se considerará portadora de una misión cuya realización requiere su expansión. La agresión producto de sentirse agredido, atacado o herido suele contener una situación donde el otro no tiene idea que ha dañado o agredido. Esto invita a examinar el mundo de la susceptibilidad.

Palabras de la familia de agredir: atentar, herir, pegar, asaltar, golpear, arremeter, atacar, embestir, atracar

Aislamiento
Existe el aislamiento físico, donde la persona se retira a vivir en soledad, siendo la analogía común la de irse a una isla. Y existe el aislamiento emocional, donde la persona se desvincula del otro, dejando de sentir emociones en relación al otro. Este es por lo general una

reacción de tipo defensivo que consiste en el entumecimiento emocional, y se produce a través de una inconsciente rigidización muscular que dificulta el flujo emocional hasta en el extremo detenerlo. La emoción emerge pero no circula hacia los centros de percepción, hasta que dejamos de darnos cuenta de ella. La posibilidad de volver a sentir emociones tiene como una vía la descontracturación muscular.

Alegría
Estertor o sacudón corporal que provoca bienestar físico, y que normalmente se da un estado de relajación, y con un sentimiento de liviandad. Existe la alegría asociada a logros, o a la aprobación de otros, al término de una dificultad o dolor, y también la alegría que brota espontánea del sentimiento de plenitud.

Altanería
Sinónimo de orgullo. Es mirar desde lo alto hacia los otros hacia abajo, teniendo la persona una tendencia a considerarse psicológicamente 'alta' por lo que juzga a los otros por debajo de ella.

Alterar
Sacar algo de su orden, de su control, de su tranquilidad, etc.; lo que implica el deseo o necesidad del otro de que su espacio no sea intervenido.

Altruismo
Actitud que se centra en lograr el bien ajeno antes que el propio, satisfaciendo las necesidades de los demás.

Amargura
Estado emocional que se describe por analogía con la

percepción de un sabor detectado por el sentido del gusto. La amargura del sabor produce un escalofrío que asemeja a la reacción emocional de la amargura. También representa un dolor que se arrastra en el tiempo, vinculado a un juicio de injusticia o de impotencia.

Ambición

Emoción que tiene tanto una connotación negativa como positiva. Está referida a un afán ardiente e impetuoso de escalamiento social y económico, pero también a tener metas altas y luchar por ellas. Es una energía movilizadora, potente. La ambición suele estar vinculada a que la autovaloración está conectada al logro de ciertos resultados. Esto puede llevar a la persona cuya autoestima depende de lograr lo ambicionado, a realizar conductas de daño al otro al servicio de su ambición.

Ambivalencia

Es tener ambas valencias; es decir, la persona valida o valora tanto lo uno como lo contrario, o bien le atrae y repele una misma persona o actividad. Desde el paradigma del hombre racional o de la lógica aristotélica se considera que esto es una situación anormal; en tanto desde el paradigma del hombre complejo representa una condición normal, en el sentido que la contradicción habitaría estadísticamente en la absoluta mayoría de las personas. Frente a la existencia de la ambivalencia, lo que se propone como camino de superación es en primer lugar no dar a ninguna mayor valor que a la otra –de hecho, la ambivalencia ya está mostrando que en uno ambas tienen un valor más o menos equivalente–; y desde esa premisa, buscar integrar la ambivalencia a través del desarrollo personal, o bien

–o en el intertanto– administrar la ambivalencia favoreciendo una u otra de las opciones alternativamente.

Amenazar
Manifestar al otro mi disposición a hacerle daño, normalmente vinculado a algo que estoy exigiendo del otro y donde la amenaza actúa para forzar el cumplimiento. Se conecta a la emoción de la rabia y a la voluntad de poder o dominación. En muchos casos se da que la amenaza es un alarde que no está conectado con la disposición real a ejecutar la amenaza, y se ocupa como una intimidación de la que se espera tenga efecto sin pasar al cumplimiento de ésta.

Angustia
La angustia no es el miedo, sino el acto psicológico de encerrar el miedo. Si sentimos miedo, sentiremos que se nos acelera el corazón, y eso nos da aún más miedo. Entonces apretamos el pecho, angostamos la garganta –angustia es angostar– como un reacción automática para evitar sentir el miedo. Y son estos actos de apretar, de angostamiento, combinados con la agitación interior atenuada, y con la reducción del aire asociada al



angostamiento, lo que da la sensación física asociada específicamente a la angustia. Si pudiéramos aceptar la sensación de miedo, soltaríamos el tensionamiento del cuerpo, y no tendríamos angustia, sólo miedo.

Anhelar

Es un deseo combinado con una ensoñación, pues no tiene la fuerza que despierta la acción para obtenerlo, y más bien se queda en un estado un tanto etéreo vinculado también a la melancolía.

Ansiedad

Estado emocional que está referido a la vivencia de que ahí afuera existe un peligro potencial para mí que es permanente y que no lo tengo identificado. Un peligro puede se la amenaza de a pérdida. Si tengo carencias, si no recibo lo que necesito, puedo vivir temiendo que me vayan a quitar lo poco que tengo, y que puedo perderlo todo. La ansiedad como vivencia de un peligro inminente y permanente puede provenir de la amenaza de un abandono temprano. Es un miedo anticipado a padecer un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de temor o de síntomas somáticos de tensión.

Anular

Acción de llevar al otro a cero, es decir, a una condición desde la que ya no se expresa, ni actúa, condenado así a una suerte de inexistencia para los demás. Es un no dejar ser o hacer al otro lo que es. Así un defensa anula a un delantero, esto es, lo deja sin tener la pelota para poder ser lo que es y hacer lo que hace.

Aparentar
Conducta orientada a mostrar a los otros lo que no es real. Se vincula a crear una ilusión, y existe una disposición psicológica a vivir de las ilusiones, cuando lo real resulta insatisfactorio. El ilusionismo es la capacidad de hacer ver cosas que no son reales. Pero la apariencia se conecta más frecuentemente a mostrar a otros atributos o condiciones que no se poseen. Se aparenta por ejemplo con ropas o con modales para pasar por otro tipo de persona o por representar otra condición social. Se aparenta ser responsable, cumplidor, amable u obediente, para conseguir un trabajo o la aprobación de alguien. Se trata de un disfraz psicológico al servicio de obtener un beneficio, o para no ser visto de un modo que no toleraríamos ser vistos, porque nos rechazamos de esa manera. El dicho: aunque la mona se vista de seda mona se queda, habla de la ineficacia de la apariencia; pero existen numerosas experiencias donde la apariencia sí engaña. Más importante que el éxito o fracaso de la estrategia de aparentar ser lo que no se es, puede considerarse la lesión íntima a mi dignidad al falsearme para conseguir algo o ser aceptado. Pero puede que en determinadas circunstancias, aparentar sea el único camino para conseguir algo que me es necesario y que de otra manera no me darían. Finalmente, lo más importante sería no engañarme a mi mismo con mis propias falsificaciones.

Apatía
A-pathos, donde pathos es entusiasmo. Representa entonces la ausencia de entusiasmo, genéricamente hablando, de entusiasmo por la vida. Lo visible es una actitud de indiferencia o la ausencia de reacción ante

estímulos que desde lo habitual activan o motivan a las personas. Esta es por cierto un tipo de estado psicológico pariente de la depresión, que es ausencia de presión o de energía. Ahora bien, esto se juzga muchas veces como un problema en sí, cuando es sólo el síntoma de procesos psicológicos que están drenando la energía, o determinando que la persona ha desistido de intentar debido a un constante resultado de frustración. Todo esto suele ser inconsciente para el sujeto que lo padece, pero a través de procesos de autoconocimiento es totalmente posible desatascar los factores que han generado la falta de interés.

Aportar
Dar uno a otro, o a un grupo, sea ello físico, monetario, emocional o conductual.

Apoyar
Así como un árbol naciente no se puede parar solo, se apoya a alguien cuando no se puede parar emocionalmente solo. También se apoya a quien no puede resolver algo o realizar una conducta solo. El apoyo presupone una persona exterior que en ese momento dispone de la fortaleza para cumplir ese rol. Respecto de esta conducta, todo el arte está en saber



discriminar cuándo se requiere y cuándo no. El apoyador puede ser un obstaculizador al autoapoyo de otro si no sabe retirarse a tiempo, y el apoyado puede dejarse seguir apoyando para siempre y convertirse en un parásito.

Apremiar
Conducta de presión y hostilización conducente a dominar, bien por el prurito de causar padecimiento, o para conseguir algo de la otra persona.

Aprobar
Consideración mental de aceptación del otro, de su conducta o de algún objeto o producto.

Armonía
Estado anímico, sentimiento, que proviene de una realidad psicológica en que los opuestos dentro de uno son vividos como complementarios y no como antagónicos. Ello permite que no exista conflicto interior.

Arrepentimiento
Disposición mental que surge del sentimiento de culpa. Representa un lamentar a posteriori el haber realizado una acción que causó daño. Desde el arrepentimiento se puede pasar a una acción de pedir disculpas o perdón. Al arrepentimiento suele acompañarlo una autocrítica y un autocastigo. Sin embargo existe el concepto de que el ser humano no tiene culpa, pues no hace el mal conscientemente sino mecánicamente, y que cuando causó un daño, sus condiciones de ese momento no le permitían hacer.

Arribismo
Conducta dirigida al escalamiento de posiciones sociales, destinada a igualarse a los que en esta escala están más arriba.

Arriesgar
Colocarse en una situación en que su integridad física o algo que valoran puede serles arrebatado.

Arrogancia
Expresión asertiva o aún agresiva de la convicción de la propia superioridad.

Arrojo
Sinónimo de temeridad. Ocupa la analogía de arrojar algo, donde lo que se arroja es a uno mismo, dándose un impulso para realizar una acción que uno teme, y hacia la que no se movería si no se da a sí mismo ese empujón.

Arrugar
Expresión coloquial que representa la conducta del capitán Araya, que embarca a los demás y se queda en la playa. Esta conducta tiende a generar desconfianza en los otros y frustración. Ahora bien, como en general todos estamos divididos interiormente, mu-



chas veces el arrugar se produce porque una parte nuestra que quiso quedar bien se comprometió a algo, y luego otra parte nuestra cuando llega la hora de hacerlo no tiene la más mínima disposición a cumplir.

Artificial
Conducta que es intencionalmente construida, sin responder a la emoción o reacción real, y que en general se percibe como desvinculada del sujeto, por verse exagerada, o por no fluir, o por ser rígida. El sujeto la realiza para causar un efecto, pero interiormente tiene resistencia a ella, y de ahí la imposibilidad de que fluya natural y que se detecte su carácter de forzada.

Asumir
Hacerse responsable, bien del daño causado o del éxito logrado; también de una relación o de una paternidad.

Atraer
Conducirse o manifestarse de modo tal de generar y cautivar la atención del otro.

Austeridad
Disposición a prescindir de bienes y pertenencias, o de actividades que produzcan goce. Tiene una connotación positiva, y se emparenta con la avaricia, que se refiere a no dar lo que se tiene, y que presenta una connotación negativa. Ocurre que el avaro no da porque considera que necesita todo lo que tiene aunque tenga mucho. El austero no tiene nada porque considera que no necesita nada. El avaro al no dar tampoco recibe, creando una escasez crónica. El austero no tie-

ne nada que dar. En lo psicológico, no tener y no dar se vinculan a través de la amenaza que representa para ambos la vinculación que contiene el dar y el recibir. Si hablamos de austeridad y avaricia emocional, la amenaza para ambos está en el dar y el recibir emociones. Hay en ambos casos una opción por el aislamiento.

Autenticidad

Refiere a la correlación entre lo sentido interiormente y lo expresado exteriormente; pero no se refiere a una situación más compleja que es la posibilidad de distorsión interior donde lo sentido ya es consecuencia de un juicio, y no corresponde a nuestra auténtica esencia. No es extraño que las personas llegamos a perdernos sobre qué es lo auténtico en nosotros. Por ejemplo, podemos considerar que es auténtico criticar, pero nos autoengañamos diciendo que lo hacemos para que el otro se supere, en circunstancias que en realidad estamos siguiendo un impulso vindicativo, o porque con la crítica queremos cambiar la conducta del otro a fin de que realice la conducta que nosotros consideramos buena, o la que nos beneficia. Es valiosa la intención de autenticidad, pero sólo seremos auténticos con los otros si hemos clarificado la autenticidad de nuestra propia manifestación.

Autismo

Movimiento defensivo a través del cual la persona se aísla del entorno, encerrándose en sí misma, concediéndole una atención cada vez menor a la realidad que lo rodea. Es un aislamiento que involucra a los sentidos, a la comunicación y a la emoción. Es un encerramiento en un mundo propio que deja de ser accesible para terceros.

Autoafirmación
Característica de la conducta que se singulariza por una autovalidación de las propias capacidades y cualidades, y de los propios derechos a procurarse la satisfacción de sus deseos y metas. También representa una autoargumentación que niega las críticas o cuestionamientos externos.

Autoestima
Representa un quererse a sí mismo, aunque hay que observar esta actitud con detención, para ver que no se trate de autoensalzamiento, que es el camino a la vanidad, o que sea pura autoindulgencia. Estimarse es mirarse y tratarse a sí mismo con afecto, con cariño.

Autoflagelación
Actitud hacia uno mismo que conlleva decirse cosas autodestructivas, tales como: soy un inútil, no sirvo para nada, no hago nada bien, nada me resulta, todo me sale mal, nunca cumplo, nunca me porto bien, nunca la satisfago. Cosas así se dice la persona que se autoflagela. Es lo contrario de la autoestima. Es aserruchase el piso, autobajonearse, autodestruirse.

Automatismo
Modo de funcionamiento del psiquismo que ocurre de manera inconsciente, fruto del hábito y la asociación refleja. Aparte del automatismo motor existe un automatismo mental y uno emocional. Reaccionamos automáticamente por ejemplo si nos insultan: uno reacciona golpeando, otro deprimiéndose, según el hábito de reacción que se forjó en cada persona en su infancia.

Autoobservación
Acto de mirar hacia dentro –insight– a sus propios pensamientos, sentimientos, motivaciones y comportamientos. Es cómo un video grabador vuelto hacia dentro; este acto de mirar lo realiza una función del ser humano llamada atención. La evolución de la facultad de atención es la conciencia.

Autoridad
La autoridad proviene de ser autor. Tener autoridad no es tener mando o control, porque representa una relación donde la otra persona valida y respeta la condición de autoridad del otro sin que existan de por medio cohersión o de imposición. La autoridad es aceptada. ¿En qué se basa entonces?, en que la persona que la posee es tributaria de una capacidad o de una calidad de ser que es percibida y reconocida por los otros, quienes voluntaria y libremente le otorgan la condición de autoridad. Es inadecuado llamar autoridad a quien posee un cargo de poder basado en la institucionalidad o el dinero. Este último es detentor de un cargo jerárquico, no es una autoridad, aunque bien podría también serlo.

Autorrealización
Capacidad de hacerse real, a través de un trabajo de desarrollo personal. Hacerse real tiene que ver con descubrir todos los engaños en los que uno incurre respecto de uno mismo, los que a su vez provienen de que tenemos un retrato falseado e incompleto de nosotros mismos. Lo real en uno es algo que cada uno tiene que descubrir en si mismo; no es algo que definan los otros. Es un trabajo de búsqueda honesta de lo que uno realmente es. Hay otra acepción más habitual

de esta palabra que es la de realizarse en el sentido de lograr algo que uno desea, que también contiene esto de hacer real algo que uno desea. Es el aspecto exterior de esta palabra, tiene que ver con hacer real un hacer, un logro en el mundo. Existe entonces la autorrealización en el ser y la autorrealización en el hacer.

Autosugestión
Proceso a través del cual un sujeto se deja convencer de algo que no sabe y que no trata de saber por sí mismo. Toma por real algo que se le repite y que por alguna razón lo seduce, sin realizar un chequeo de realidad.

Autovaloración
Actitud similar a la de la autoestima, sólo que aquella es más centrada en los sentimientos, en tanto la autovaloración es una consideración auoafimativa de los propios atributo y cualidades.

Avaricia
Orientación hacia la retención. Suele esta anclada en una amenaza interior de pérdida, de que aquello que tengo me va a ser quitado; o también de una orientación de la personalidad que niega el derecho a procurarse cosas, por lo que tienen poco y se aferran a conservar eso poco que tienen. Pero un avaro puede también tener mucho, y sin embargo atesorar de tal manera eso que tiene que no está dispuesto a entregar ni una sola gota de ello.

Palabras en la familia de la avaricia: usura, tacañería, mezquindad, ambición, codicia, miseria, egoísmo, ruindad, avidez, roñosería, rapacidad.

Avidez
Es una forma de la ansiedad vinculada a la necesidad de posesión o logro.

Ayudar
Conducta de ponerme al servicio de la tarea de otro. A veces se convierte en una compulsión psicológica que obliga a la persona a hacer las tareas del otro sin que éste se lo pida, y aún no dejando al otro hacer la propia parte que le corresponde de su propia tarea, lo que actúa si se tiene el poder sobre el otro en un acto de anulación del otro.

b.

Bajoneado
Actitud de sentirme tirado para abajo. Es un concepto coloquial para el abatimiento o la depresión. La conducta asociada a esta actitud es la de bajonear, o de bajonearme.

Beligerancia
Disposición agresiva hacia el otro que normalmente surge suponer en la intención de los demás la intención de aprovecharse de mí, de abusar de mí, de sobreexigirme, de explotarme, de estrujarme, de no valorizar nada de mí, de no ver nada de bueno en mí, de no agradecer nada de mí. Juzgo que hay intención de desquite, de venganza, de falta de amor, de cuidado, de atención, de cobijo, de preocupación, de protección. Hay agresión hacia mí y hacia mis necesidades. Todo eso me hace belicoso. Y con el tiempo ya es muy difícil saber si me estoy defendiendo o si estoy atacando. Si estoy defendiendo mi territorio o si estoy invadiendo el territorio ajeno. Si soy el conquistador o el invadido.

Berrinche
También conocido como pataleta. Es un acto de agitación en expresión de reclamo contra lo que se le exi-

ge, que en general termina por no evitar la realización de la conducta exigida. Es una manifestación de disconformidad con lo exigido sin que tenga la fuerza de negación de lo exigido. Actúa como una descarga, que al final contiene también una resignación frente a la propia impotencia.

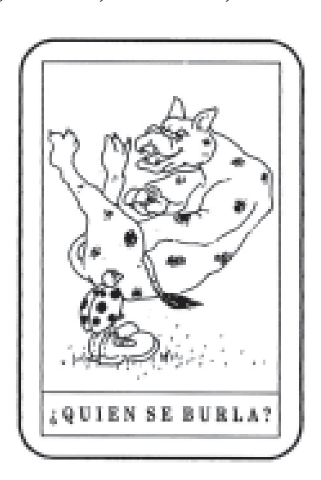
Bondad
Disposición de sentimiento y conducta de hacer un bien a otro. Es una actitud altamente valorada, pero merece una autoexploración, porque la bondad puede contener negación y autoocultamiento del impulso agresivo, o contener una disposición a la adaptación. Por otro lado, al contraponerse a la maldad, ingresa a ese complejo territorio donde en muchos casos lo que es malo y lo que es bueno representa categorías subjetivas. Por otro lado, el psiquismo humano complejo tiene muchos dobleces, y así se considera un acto de bondad ayudar a otro, sin embargo muchas veces la disposición a ayudar encubre un afán de controlar. No es que no exista la bondad, pero cada quien puede interesarse en interesarse en separar el grano de la paja.

Bulimia
Una forma de la ansiedad que se orienta hacia el acto de ingerir alimentos, a la vez que se siente temporalmente aplacada a través de ello.

Burla
Se asocia a palabras como la ironía y el sarcasmo, y consiste en una disposición a mirar los actos de otras personas como ridículos o tontos. Burlarse es restregarle al otro esta supuesta acción inadecuada. Incluye en general la conducta de reírse del otro. La risa se

vincula con el chiste, que es una disposición humana en general valorizada. Pero el chiste en general contiene el rebajamiento de alguien. Parece haber en el chiste y en la burla una descarga de la agresividad llevada a un grado bajo que produce satisfacción y minimiza la amenaza del desquite, pero que igual tiene un grado de trasgresión, de osadía, que provoca esa excitación agradable que contiene la risa. Es habitual que las personas sujeto de burla sean los poderosos y los pomposos; pero en general aquí la burla se realiza a espaldas de ellos. En cambio otro sujeto de burla son los débiles, y aquí la burla se realiza frente a ellos. Se deja ver que la amenaza es menor o inexistente en este último caso, y alta en el primero.

Palabras en la familia de la burla: escarnio, ironía, desprecio, bufonada, carnavalada, sarcasmo, engaño, fraude, chunga, mofa, chacota, desaire, chiste, cuchufleta, broma, chirigota, novatada, inocentada, chanza, sátira, rechifla



C.

Cambiar
Acción de desplazarse físicamente o de reemplazar o cambiar un aspecto de uno por otro. Supone en general una disconformidad con el lugar o el aspecto existente. Puede ocurrir que de tanto cambiar se regrese donde mismo, porque cuando uno se cambia, aquello de donde uno se cambió, o el rasgo que uno dejó atrás, no ha dejado por ello de existir.

Capricho
Actitud de exigencia al otro para que satisfaga los deseos propios no importa cuán extravagantes puedan ser. Encierra una demostración de dominio o poder sobre el otro, a la vez que una demostración hacia sí mismo del propio valer, de la importancia de uno mismo que supone la obligación del otro a satisfacernos. Llega a no importarle la explotación del otro, el sobreesfuerzo del otro. Suele contener una hiper autovaloración, normalmente generada por el padre o madre de ella o él. Ella o él lo merecían todo, eran maravillosos y cualquier esfuerzo o sacrificio para que ellos pudieran realizar sus potencialidades era insuficientes. De allí se les instala su convicción del autovalor y su convicción de que es natural de que el otro se sacrifique por ellos. Si el otro no se ‘raja’ por ellos, les

invade el sentimiento de no valer nada.

Cautivar
Ejercer seducción sobre otro de modo tal de dejarlo atado a uno.

Charlatanería
Predisposición hacia una locuacidad verbal que se realiza por mero automatismo, o bien porque tiene como finalidad generar una convicción en la otra persona sobre la bondad de una propuesta o de un producto. Es una forma de seducción verbal.

Cobardía
Es una conducta de rechazo a enfrentar una situación considerada por la persona amenazante. Es muy paradójico que se exija una conducta percibida como de riesgo para uno mismo. Se explica por el hecho de que estaría en general algo grave en juego, como la amenaza al grupo humano al que uno pertenece, o la autoestima. Cuando se está frente a la amenaza del propio grupo humano, se demandan conductas que superan el miedo en defensa de lo propio. Pero cuando está amenazada la autoestima, cabría explorar si no es más sano desinflar la autoestima que arriesgar la vida.

Codicia
Es una disposición a desear con ferviente intensidad algo. Supone una crítica a este deseo intenso. En la codicia se supone en general la prohibición a lo deseado: no codiciarás la mujer de tu prójimo. La pregunta finalmente aquí es por la exploración al origen del deseo intenso. ¿Qué es lo que me hace desear? Un anhelo interno sincero y profundo, la envidia, el afán

de hacer daño a otro, mi necesidad de ser más importante o más poderoso que otro. Podría considerarse que la ilegitimidad en la codicia no está en la intensidad del deseo sino en la parte de uno que se está queriendo satisfacer.

Colaborar
Disposición a incorporarse en un emprendimiento realizando parte de la tarea. Tiene una cara que es la de la ayuda, para la cual remito a esa palabra. El colaborador puede hacerlo desde la necesidad de hacerse valioso para el otro, o desde la suposición que el otro no puede realizar solo la tarea, o desde una real percepción a que el otro necesita de su ayuda, y aún de que necesitándola no es capaz de solicitarla. La colaboración también se puede entender como una acción colectiva donde no es uno que colabora con otro, sino que todos se colaboran y colaboran en la realización de algo que sólo se puede lograr en conjunto.

Comparar
Proceso mental de establecer una relación entre dos entidades, y cuantificar el grado de diferencia entre cualquiera de sus atributos.

Compasión
Sensibilidad hacia el sufrimiento del otro. Actitud empática de conmoverse con el padecimiento del otro. El sentirla contribuye al deseo de no producir daño al otro. En su ausencia, al no ser sensibles al sufrimiento del otro, no existe traba a la generación de daño al otro, que no sea la del miedo a las consecuencias.

Competir
Orientación cognitiva a mirar al otro como un rival, y a que la situación que se enfrenta es una en la que triunfa el otro o triunfo yo. Levanta una disposición a vencer con la consiguiente energía de activación propia. Genera junto a la opción del triunfo, la de la derrota, con la consiguiente polaridad de hipervalorización y desvalorización, de éxito y fracaso. Como la alternativa genera opciones emocionales tan poderosas, surge la tentación a actuar con trampas, o por fuera de las reglas de la competencia, minar por cualquier vía la capacidad del otro e incrementar artificialmente la capacidad propia. Todo esto coloca a las personas en una posición de rivalidad donde el daño y sufrimiento del otro son meros accidentes. La competencia está validada como una disposición natural del ser humano que además produce el mejor resultado exterior tras la consecución de los bienes personales y sociales. El daño al otro, las enfermedades asociadas, el sufrimiento, no son incorporados en la ecuación. Es llamativo que exista otra acepción de la palabra que tiene que ver con ser competente, es decir, con ser capaz y hábil en lo que uno hace, sin que en esto intervenga el elemento comparativo. No se es competente en comparación con otro sino como un hecho en sí en relación con la tarea y el propósito propio. El giro de realizar competencias para triunfar o perder, al de generar competencias para hacer bien algo, cancela todos los efectos negativos secundarios. Ahora bien, como predomina la competencia como la confrontación para ganar o perder, el desarrollo de competencias queda supeditado al objetivo de ocuparlas para ganar en la competencia.

Palabras de la familia de competir: combatir, medirse, por-

fiar, desafiar, luchar, disputar, emular, pugnar, rivalizar, concursar, contender

Complacencia
Estado de satisfacción con lo que uno es o tiene. Por otro lado, complacer es la disposición a dar al otro lo que desea o necesita, con el propósito de brindarle satisfacción. Quien está satisfecho siente bienestar. Pero la complacencia como actitud estable suele contener una actitud defensiva destinada a no vivir la frustración, que frena la posibilidad de mejoramiento o logro que surgiría de la insatisfacción. Es importante visualizar que en los procesos, el estado de satisfacción tiene un límite temporal, y existe una dinámica de funcionamiento que está constantemente produciendo equilibrios/desequilibrios, de modo que se produce una alternancia entre la insatisfacción, la acción para complacer, y la satisfacción.

Comprensión
Acto interior que combina un entender mental sumado a un sentimiento, que es un tipo de percepción que representa algo que se podría expresar como: eso que has hecho, o eso que has dicho, o ese modo de entender el mundo, le hace sentido a mis emociones.

Compulsión
Manifestación de alguna conducta que aflora con fuerza y frente a la cual no tengo fuerza interior para contenerla. Se repiten actos, movidos por un sentimiento de necesidad no sometible al control de la voluntad.

Comunicar
Acción de traspasar a otro una experiencia, idea o

emoción mía. Existen diferentes vías para hacerlo, siendo las más habituales la verbal y la simbólica, y menos ocupadas aunque igual actúan, la corporal y la expresiva.

Conducta
Manifestación motriz de nuestro cuerpo, en respuesta al funcionamiento orgánico, o a nuestro pensamiento, o a nuestras emociones.

Palabras en la familia de la conducta: comportamiento, costumbre, proceder, hábito, actuación, táctica, pauta

Conectar
Vincular personas o aspectos de mi mundo interior. Se vincula al propósito terapéutico de integración.

Confianza
Sentimiento que me permite descansar, y en particular descansar frente al otro, bien porque sé que no estoy bajo amenaza, bien porque sé que lo que deseo o necesito y he encargado a esa persona va a ser realizado con toda dedicación y a cabalidad.

Conformidad
Declaración a partir de una definición de equilibrio en una ecuación de transacción. Yo te di tanta plata, tú me diste tal objeto; yo gané plata en el trabajo, tú cuidaste a los niños; yo te acompañé donde tu madre, así que tú me dejas leer el diario tranquilo. Si estoy conforme con la transacción quedo conforme. Si no, quedo disconforme. A la conformidad en la transacción la acompaña un estado interior emocional de conformidad, que es de un momentáneo estado de paz, tranqui-

lidad, reposo y satisfacción. Lo habitual sin embargo es que en las transacciones emocionales y conductuales, no hemos definido la "moneda de equivalencia" y lo usual es que ambas partes queden disconformes, lo que es un hecho bastante sorprendente en una transacción. Y es más sorprendente que frente a este resultado, normalmente las personas prosigan con la misma transacción, lo que produce un incremento de la disconformidad, generando con ello un clima permanente en esa determinada relación humana.

Conformismo
Calificativo aplicado a la persona a quien se evalúa que queda conforme con transacciones cuyo resultado va en desmedro de ella. Aquel que se estima que queda conforme con menos de lo que le corresponde. Sin embargo en general no es la persona que hace la transacción la que se muestra inconforme, siendo más bien un juicio que le hace otro, o bien, otra parte de sí misma. Si hay conformismo frente a algo en lo que íntimamente no quedaría conforme, es que hay dominación y miedo.

Confusión
Estado interior de desorden que puede referirse a motivaciones, decisiones, emociones o conductas. Es un estado que analógicamente se define como de nublamiento u oscurecimiento. Éste puede surgir como un acto defensivo, donde en el fondo se busca dilatar una decisión que no se desea tomar; pero también se puede tratar de un exceso de información respecto de lo que la persona está capacitada para procesar; o bien una incapacidad de discernir bien los diferentes elementos contradictorios que están actuando frente a una

situación o estímulo, los que se enredan en la persona sin que ésta tenga capacidad para separarlos. En general la confusión viene del bloqueo a querer ver, de la acumulación de material psicológico que dificulta su procesamiento, o de su circulación caótica dentro de uno que no permite diferenciarlos.

Palabras de la familia de la confusión: desasosiego, turbación, alboroto, consternación, desconcierto, aturdimiento, caos, perplejidad, lío, desbarajuste, error, equivocación, yerro, desorden.

Congregar
Sinónimo de convocar y de reunir, pero con la especificidad de que a quien se reúne es a la congregación, y supone por también lo gregario, es decir, lo que ya está constituido como grupo.

Consensuar
Lograr una disposición de dos personas a seguir una línea de acción común o intermedia, aunque sus visiones o posturas no coincidan.

Contemplar
Acción de ver que supone una pasividad corporal, y también acción psicológica que supone darse cuenta de los sucesos sin intervenir en ellos ni transformarlos.

Contener
Aplicar una fuerza que neutralice un impulso o una acción, sin buscar eliminarlo.

Contradecir
Oponerse a otro verbalmente.

Contrafobia
Ir contra la fobia, es decir, imponerme una conducta que revierta toda conducta que rechace tener. Ejemplo. Si soy inseguro, me exijo volverme arrojado, temerario. La contrafobia proviene del rechazo de la figura de autoridad a mi miedo, o de la ausencia de una figura de autoridad que me proteja en mis miedos, lo que hace que yo me tenga que levantar como mi propio protector.

Contribuir
Aportar de lo propio a un propósito o necesidad común o colectiva.

Controlar
Acción mental, emocional y física, que consiste en impedir que cualquiera de estas funciones actúe como respuesta impulsiva frente a un estímulo, y que en cambio se manifieste de acuerdo a una pauta o mandato preestablecido.

Convencionalismo
Disposición a seguir los valores y costumbres establecidas por la sociedad, la institución o el grupo, sin variarlos ni desafiarlos.

Cooperar
Sinónimo de contribuir, pero refiere más a la acción que al aporte de bienes.

Coraje
Actitud de enfrentar fuerzas que se ven o suponen superiores a las propias, sin ser detenido por temor al daño que se puede llegar a padecer.

Crecer
Orgánicamente es un hecho que lo genera la naturaleza, y psicológicamente es un hecho voluntario a partir de un propósito de desarrollo personal.

Creer
Acto de suscribir a algo sin tener uno mismo la experiencia o comprobación propia.

Criticar
Expresar una ira intelectual a partir de definir que un otro no realizó algo como debió haberlo hecho. Ello supone que una persona o grupo definió previamente lo que debía hacerse. Hay ocasiones en que esa definición es producto de un acuerdo, otras proviene de una autoridad legítima, y otras de una autoridad ilegítima. Puede provenir de mandamientos morales, de leyes civiles o de reglas paternas. Lo que en general no se toma en consideración cuando se critica es si la persona criticada tenía realmente los recursos como para realizar lo exigido.



Muchas veces se considera que la crítica es un mecanismo de motivación para tener espíritu de logro, pero también en muchos casos resulta

ser una inhibidora de la motivación, e incluso un factor que puede generar una depresión.

Culpa

Representa un autorreproche por haber causado daño, o de haber realizado algo que enjuicio como “malo”. La culpa suele venir asociada al arrepentimiento, que es un acto del pensamiento que dice: ojalá no lo hubiera hecho. Subyace la idea que el recordarme como culpable y el sentir el arrepentimiento en algo atenúa mi culpa, porque estoy padeciendo, lo que actuaría como retribución a mi falta. Frente a la culpa, a lo que se aspira es al perdón del afectado, o de alguien con el poder de perdonar. Obtener el perdón representa el permiso para olvidarla. La otra forma de anular la culpa es la de cumplir el castigo o la penitencia. Desde el ángulo de la persona ante quien se es culpable –de la víctima– nuestra culpa le confiere a ella gran poder sobre nosotros. Puede exigirnos cosas. Ahora bien, cuando hay culpa es porque tenemos la experiencia de haber sido declarado culpable; he sido declarado culpable cuando he transgredido normas, pero aquí existe todo el tema de la validez de las normas, y el tema de los juicios injustos. La culpa surge también de lo que se llama ‘cobrar sentimientos’: te lo hemos dado todo, ¿y qué nos devuelves?, es un llamado a la culpa. Siempre en la aparición de la culpa hay una acusación, y una exigencia. Debería hacer algo que no hago, por tanto soy culpable de no hacerlo. Otro tema de gran importancia acá es la proporcionalidad entre la culpa y el castigo. Otro de los ángulos en el tema de la culpa es el de esquivarla: no es mi culpa, ellos me empujaron, me obligaron, me amenazaron, me criaron. Es la línea de la autojustificación. Cuando no hay

autojustificación, hay remordimiento, que viene de sentir que se hizo daño a otro, es el dolor por un hacer mío que causó daño a otro. Ese dolor puede actuar como motivación para descubrir qué es lo que en mí produce esa acción que causa daño al otro y para no incurrir hacia adelante en causar nuevos daños. En vez de autocastigarme por algo que hice, puedo orientarme a descubrir si tengo la fuerza para dejar de hacerlo.

Cumplir

Significa realizar la tarea encomendada. Es una acción sujeta a evaluación. Si yo defino que cumplí, significa que he estado a la altura de mi superyo exigente. Soy 'El Cumplidor'. Pero puedo dejo de cumplir si las demandas suben de nivel, o si se vuelven caprichosas. Siempre habrá un límite por sobre el cual no se puede cumplir al deseo o la exigencia del otro. Lo que cabe aprender es que eso no me hace incapaz, o todos somos incapaces pasado cierto nivel, por consiguiente el no-cumplimiento no debiera menoscabarme. La tarea a realizar es el coteja entre exigencia y condiciones para su umplimiento, para lelgar a definir mi medida en el momento presente. Luego vendrán los propóitos de mayor cumplimiento, cuyo logro debe ser gradual.

d.

Dañar
Causar destrozo o perjuicio a objetos, al cuerpo del otro o a su mundo emocional.

Dar
Desprenderse de algo propio para su uso y propiedad de un tercero.

Decepción
Estado emocional que surge en contraste con haber tenido previamente una ilusión respecto de alguien, en particular, de haber querido o esperado una conducta de alguien –las más de las veces hacia uno- que no se cumple.

Deficiencia
Condición de estar por debajo de la norma o normalidad que se supone o exige a una persona.

Degradar
Bajar de grado a alguien, lo que representa una evaluación de que esa persona es o está actuando a un nivel más bajo de aquel en que se le había puesto, o bien porque ha cometido una falta que no la hace digna del grado en que se le había situado.

Depender
Situación en que el bienestar y aún la sobrevivencia propia depende del otro, pudiendo ser esta material o emocional. Es la condición natural al nacer y durante un tiempo más, situación que se va gradualmente dejando. Pero existe la distorsión de prolongarla por parte de los padres o autoridades para mantener el control y el dominio. Se hace a través de negar o no aportar al otro los elementos para que se vaya haciendo independiente.

Depresión
Describe ausencia de presión o de energía, y se produce en general porque en uno existen fuerzas contrapuestas que generan la perdida de la energía. Cuando una persona hace un gallito se le agota la fuerza, y normalmente en nuestro psiquismo estamos haciendo gallitos con nosotros mismos. Una parte nuestra nos exige algo, y la otra se resiste.

Palabras de la familia de la depresión: abatir, derrocar, avergonzar, pisotear, vilipendiar, aniquilar, cernirse, postrar, oprimir, doblegar, decaer, humillar, degradar, sojuzgar, hundir, desesperanzar, recaer, apocar, descorazonar, desanimar, desalentar, agotar, debilitar, desfallecer, rebajar, extenuar, desbaratar, volcar, aplastar, tumbar, lanzarse, deshacer, desmantelar, arruinar, destruir, desarmar, derrumbar, derribar.

Derrochar
Gastar más de lo que se posee, o de lo que se dispone para un período, o más de lo que sería lo justo o adecuado para una situación o necesidad.

Desafiar
Proponer al otro una confrontación para dirimir algo que está en juego, o que ambos desean.

Desagradar
Información emocional o física de rechazo.

Desapego
Actitud de no involucramiento emocional, que se orienta a querer vivir tranquilo sin que nadie moleste, sin tener que andándole rindiendo cuentas a nadie. Se orientan hacia esta disposición las personas que evalúan que en el intercambio emocional salen perdiendo, o bien que en las relaciones, por su debilidad emocional, su sumisión, su inseguridad o cualquier razón, les impone cosas, ello las lleva a sentir emociones desagradables, y para no sentirlas, se desapegan.

Palabras de la familia del desapego: desinterés, frialdad, indiferencia, alejamiento, desentendimiento, distanciamiento

Desarmar
En las metáforas bélicas de las relaciones humanas, las personas nos hieren emocionalmente, y las conductas o juicios que ocupan para herirnos son para nosotros armas. Desarmamos al otro para que no nos hiera. También los otros –y nosotros, por cierto- se defienden con armas, por ejemplo, con el arma de la justificación; y aspiramos a que el otro no se defienda, para que puedan llegarle las verdades. Por cierto que quien se defiende lo hace porque no considera lo que le decimos como verdades.

Desatención
Acción de no poner o negar mi atención a otro. Vemos en la definición de atención, que allí donde está la atención está la vida. Si atendemos a una persona, ésta existe para nosotros, y si no lo hacemos, no

existe para nosotros. La atención es una facultad muy potente que es distinta a pensar o sentir, es como un foco de luz que hace algo visible a nosotros. Las personas queridas requieren de nuestra atención como un factor de nutrición. Lo que se enreda en las relaciones surge de los reclamos de desatención, y de exceso de demanda de atención; es decir, la diferente evaluación entre cuánto se da y cuánto se necesita.

Descalificar

Disposición a encontrar que la otra persona lo hace mal. Esta disposición supone que quien descalifica tiene una exigencias de cumplimiento para las cuales la otra no cualifica. Esta escala normalmente es arbitraria y no se correlaciona con las posibilidades reales de la persona exigida. Normalmente la actitud de descalificación contiene por un lado un afán de perfeccionismo, pero por otro una gran agresividad y un espíritu de resentimiento.

Palabras de la familia de descalificar: desacreditar, desautorizar, anular, ofender, excluir, incapacitar, invalidar

Desconfiar

Actitud de suponer que los otros me quieren o necesitan en función de sus propios deseos y necesidades; sea como demanda pasiva o activa. Activa es: pórtese bien, haga las tareas solo, sáquese buenas notas, no se ensucie, no doble las hojas, no manche nada, no desordene las cosas. Pasiva es: no me moleste, no me altere, no me cause problemas o dificultades o esfuerzos, no me haga exigencias, no desee nada que no pueda darle, ojalá no desee nada.

Desear
Movimiento del pensamiento, la emocionalidad o la sexualidad que demanda satisfacción.

Palabras de la familia de desear: anhelar, pretender, prendarse, querer, aspirar, aficionarse, ansiar, antojarse, apetecer, ambicionar, codiciar, encapricharse, preferir

Desintegrar
Acción de separar lo que estaba integrado. Se podría representar en el mundo físico como un proceso que convertiría un continente en un archipiélago.

Desorientación
Tipo particular de confusión circunscrita al hacer y al mundo externo.

Despilfarrar
Sinónimo de derrochar.

Despreciar
Actitud hacia el otro en la que no se le asigna valor – haciendo analogía con no valer porque su precio es cero. Es una actitud aprendida que normalmente refleja las discriminaciones que realiza el grupo del que forma parte hacia otros grupos, o hacia cierto tipo de personas o de condiciones. El que desprecia está en ese acto auto-definiéndose como superior, a lo menos en esa característica o condición particular que está despreciando.

Palabras de la familia de despreciar: menospreciar, subestimar, postergar, desairar, desdeñar, vilipendiar, humillar, dejar de lado, desechar, mirar por encima del hombro, desestimar, tener a menos, relegar, burlarse, rechazar.

Destreza
Capacidad para realizar motoramente o conductualmente tareas o desafíos con éxito.

Diferenciación
Orientación destinada a ser visto, a recibir atención, pero también un llamado interior hacia el encuentro de la propia individualidad, a salir de la imitación mecánica de patrones, modas y costumbres. Cada quien tiene que ver en sí cuál es el caso, y normalmente están las dos fuentes de causa mezcladas.

Dificultar
Poner obstáculos para que otro logre un resultado o meta.

Palabras de la familia de dificultar: retener, oponer, contrariar, impedir, entorpecer, embrollar, complicar, obstaculizar, confundir, enmarañar, fastidiar, obstruir, imposibilitar, embarazar, estorbar, enredar.

Dirigir
Conducir personas, o a uno mismo, hacia un lugar previamente definido. Supone el liderazgo o el poder de la persona que dirige.

Palabras de la familia de dirigir: conducir, liderar, educar, capitanear, encauzar, gobernar, encabezar, acaudillar, presidir, encarrilar, mandar, adiestrar, canalizar, coordinar, orientar, enfocar, marchar, controlar, apuntar, manejar, aconsejar, guiar.

Disciplinar
Someter la conducta propia o ajena al cumplimiento de pautas previamente determinadas.

Discutir
Contraponer mis ideas a las de otro, con el propósito de que el otro acepte las mías.

Palabras de la familia de discutir: impugnar, rebatir, disputar, argumentar, razonar, examinar, contender, refutar, contradecir, pelear, litigar, deliberar, debatir, polemizar, controvertir, argüir.

Disimular
Esconder algo o alterarlo para que no sea visto por el otro. Se disimulan las emociones que uno tiene hacia otro porque se teme la reacción de ese otro si las detectara.

Palabras de la familia de disimular: enmascarar, simular, aparentar, fingir, ocultar, encubrir, disfrazar, esconder, camuflar, esconder.

Disociación
Alteración de las funciones normalmente integradas de conciencia, memoria, identidad, o percepción del ambiente, ciertos comportamientos o pensamientos pierden la relación normal con el resto de la personalidad y actúan de una manera autónoma. El trastorno puede ser repentino o gradual, transitorio o crónico.

Disponibilidad
Actitud a la que se asigna el valor de la generosidad o de la fidelidad; corresponde a las personas que asignan un valor central a la disposición a ayudar. Pero desde otro ángulo representa una negación de mis ganas para ponerme al servicio de las ganas del otro, en circunstancias que desde una visión de igualdad de todos los seres humanos, las ganas de todos son igual

de válidas. Hay personas que se ponen a disposición de otros y después se encolerizan porque abusan de ellas.

Distinguir
Diferenciar a otro, pero desde la perspectiva de su superioridad. Por ello a quien se distingue se le da una distinción.

Distraerse
Incapacidad para mantener la atención, lo que puede responder a una tendencia a pasar de un tema a otro con una provocación mínima, y sin ninguna capacidad de anclaje en aquello en lo que estaba; o también por una disposición a fijar la atención en estímulos externos alejados de un propósito u obligación. La tendencia a distraerse puede ser un acto evasivo para no focalizarse en situaciones ingratas o dolorosas, o también ser un hábito a partir de experiencias aburridas.

Divertirse
Acción que produce liviandad del ánimo y excitación gratificante.

Diversificar
Acción de abrir en distintas direcciones la acción o las conductas, a fin de que éstas no se repitan, en general con el propósito de que no se vuelvan monótonas, o bien si se trata de obtener resultados, para aumentar las posibilidades de conseguirlo a través de diferentes caminos.

Dudar
Acción mental que genera una indefinición frente a la

exigencia de tomar una determinación. Se suele atribuir a una debilidad de la persona, en circunstancia de que en muchos casos se debe a la exigencia de dos opciones igualmente válidas, o a dos fuerzas interiores igualmente poderosas, o a la existencia de factores represivos que impiden actuar. Todo ello lleva a no descalificar la existencia de la duda, sino a explorar qué la genera.

e.

Eficiencia
Capacidad de cumplimiento de acuerdo a estándares de exigencia.

Egocentrismo
Asertividad en ponerse siempre a sí mismo en el centro de la mesa, a hablar de sí y de sus virtudes, etc. Suponen ser lo más interesante para todos los demás. Contiene la pasión de la vanidad, y representa una incapacidad de ver lo de los otros como relevante. No conceden desde su propia iniciativa atención o tiempo a los otros. Para los demás. La única manera de ocupar el lugar es compitiendo con el egocéntrico. Esto suele hacerlo solamente otro egocéntrico. Hay otra acepción para este concepto, que retrata a prácticamente todas las personas, y que se refiere a que en el psiquismo humano estamos centrados en el Ego y no en la esencia, siendo el ego un tipo de construcción arbitraria que se forma debido a las influencias, en tanto la esencia es aquello que realmente somos.

Egoísmo
Actitud de procurarse sin pudor o represión todo lo que desea, anteponer sus deseos y necesidades por sobre los de todos los demás. También tiene la acep-

ción de ser -como el cristianismo o el marxismo- la adscripción al ego, que representa una forma particular de ser y de hacer las cosas, que es lo que son las ideologías y las religiones para los grandes grupos.

Embotamiento
Atenuamiento en la intensidad de la vivencia emocional.

Emoción
Función humana que se percibe como una energía, y que genera una expresividad corporal. La intentamos comunicar por medio del lenguaje a través de analogías.

Empatía
Actitud a través de la cual un sujeto se identifica con otra persona, compartiendo el mismo estado de ánimo. Se le suele considerar una cualidad de ponerse en el lugar del otro, pero también se le considera como la debilidad de no tener nada propio, y por tanto vibrar y moverse de acuerdo a los intereses, entusiasmos y objetivos de los otros.

Encantar
Generar una fascinación o seducción en el otro, a través de obsequios, halagos o atenciones, o de tener 'gracias' o belleza. La otra persona queda encantada, lo que contiene la idea de un cierto hipnotismo en el cual ha perdido el sentido de realidad o la voluntad, y por ello queda a merced del encantador.

Enfermar
Producir malestar físico o emocional a otro.

Engañar
Acción intencional de hacer pasar por verdadero algo que se sabe que no lo es. Es sinónimo de mentir, pero este último término refiere más a la acción mental o verbal, en tanto el primero más a una conducta.

Envidiar
Surge de un sentimiento de carencia y de desear los atributos de otro, porque esos atributos le representan el logro de atención, beneficios, halagos, etc. Lleva a un resentimiento hacia el otro y a una auto-desvalorización. Puede llevar a la persona a tratar de adquirir las cualidades deseadas, pero puede llevar también a un ánimo de destrucción del otro por poseerlas. Es como la madrastra de la Cenicienta, que cuando el espejo le dice que hay otra más bella que ella, su solución es eliminarla. Cuando está en un grupo, resiente ver que los gestos de reconocimiento, celebración de gracias y atención van a otros y no a ella. Puede haber tenido desde su infancia una carencia de atención, o pudo haber recibido una tremenda atención y después no obtenerla.

Equilibrio
Conducta que supone balancearse frente a condiciones exteriores dinámicas, o a fuerzas que empujan en direcciones diferentes. El equilibrio representaría entonces no una quietud o rigidez, sino un permanente movimiento para no caer debido al movimiento o a las fuerzas exteriores que actúan sobre mí en una y otra dirección.

Escalamiento
Conducta física de ascender montañas, que por analo-

gía se ocupa a una orientación psicológica de querer subir en los peldaños laborales o en la posición social. Tiene una connotación negativa asociada al arribismo, es decir, a la necesidad de vincularse e identificarse con quienes están más arriba en las calificaciones laborales y sociales.

Escrupuloso
Actitud de particular cuidado de no caer en faltas a la moral o a las costumbres, de no causar mal o hacer daño.

Erradicar
Sacar algo de raíz de un espacio determinado y llevarlo a otro.

Esfuerzo
Sobreponerse a lo que nuestro funcionamiento está dispuesto a rendir. Requiere para hacerlo una fuerza de motivación interior o de presión externa. Existe también un límite al esfuerzo, que al ser sobrepasado puede causar daño.

Especial
Condición de ser diferente a todos que conlleva la idea de exclusividad, de superioridad, de estar por encima de todos. Suele provenir de un juicio materno, que confunde la emoción maravillosa que le produce su hijo en tanto hijo, con que se trate de cualidades particulares maravillosas del hijo. Esto genera después una constante fuente de frustración por cuanto no se encuentran las personas que lo sigan considerando especial. Restringe la vida finalmente a un par de personas que sí lo tratan como tal.

Espontaneidad
Cualidad de la acción que no pasa por controles internos, y que se manifiesta afuera en forma pura de acuerdo al estímulo.

Estrechez
Insuficiente espacio disponible en relación a los elementos que ocupan ese espacio. El movimiento de los elementos al interior de un espacio requieren cierto volumen de ese espacio. Ser estrecho de ideas no es tener pocas ideas sino de tener poco espacio para que estas se muevan permitiendo con ello producir combinaciones nuevas. Si las ideas están encerradas en casilleros y no se juntan unas con otras, la persona responde siempre con estas ideas encasilladas, sin pensamiento propio.

Estrés
Efecto sobre el cuerpo de una demanda emocional o de conducta que represente una amenaza para la persona, y que se traduce en una reacción de rigidización corporal que puede ser temporal o prolongarse en el tiempo hasta hacerse permanente. Esta reacción corporal puede tener diferente intensidad, hasta el grado de causar intenso dolor.

Estupor
Estado en el que no se responde a la estimulación y se acompaña de inmovilidad y mutismo.

Euforia
Aceleración psíquica acompañada de una alta carga emocional. Suele existir en contraposición a la depresión o apatía, y está vinculada a los momentos en que

se cree que se es una persona muy superior, o que se está ad portas de logros fabulosos; en contrapunto al estado depresivo en que se considera no ser capaz de lograr nada. Se trata de tendencias polares que representan desequilibrios polares, a la vez que muestran un enorme desequilibrio en la disponibilidad de energía del individuo, donde en el estado eufórico esta aparece acumulada y se gasta explosivamente, en tanto en el estado depresivo para carecer de toda energía.

Evitar
Acción consistente en pasar por el lado a los problemas o situaciones, probablemente debido a una percepción interior de no estar en condición de lidear con ellos.

Exaltación
Se refiere al aspecto visible, motriz, de la euforia, siendo esta última el aspecto emocional de la misma actitud.

Excluir
Declarar al otro como no parte de una unidad, y realizar las acciones necesarias al propósito de mantenerlo fuera.

Exhibicionismo
Necesidad imperiosa de mostrarse, de ser el centro exclusivo de la atención. Se vincula al egocentrismo, a la egolatría, a la vanidad. Suele conectarse a una disposición a exhibir lo que normalmente o socialmente se oculta, y se expresa por ejemplo en mostrarse desnudo.

Exigir
Mandatar a otro a ejecutar algo, sobre la base de un

poder que se tiene sobre esa persona.

Exitismo
Compulsión hacia el éxito.

Explotar
Suceso físico que consiste en un concentrado y acelerado movimiento expansivo de fuerzas y materiales. Como suceso emocional es análogo, y representa la expansión de la energía, en tanto que como suceso conductual representa la expresión física de esa energía condensada. En su otra acepción, explotar es abusar de alguien, así como al explotar un recurso natural se le deja exhausto y sin riqueza propia, también al explotar a una persona la dejamos exhausta y sin recursos.

Exponerse
Colocarse en una situación en que puede ser agredido.

Éxtasis
Estado descrito por místicos o maestros espirituales, que poseería una cualidad de experiencia a la que no se accede desde la normalidad de todos nosotros.

Extraversión
Estar vertido hacia fuera. Abierto y disponible. Donde no hay interioridad, o no hay una contención de la experiencia, apareciendo esta como reacción inmediata hacia fuera. Suele asociarse a estados alegres y activos, conversadores y chispeantes, expresivos y motrices.

f.

Facilitar
Conducta destinada a generar condiciones para que se pueda realizar un determinado propósito.

Falsedad
Acto intencional de decir algo que se conoce como no cierto.

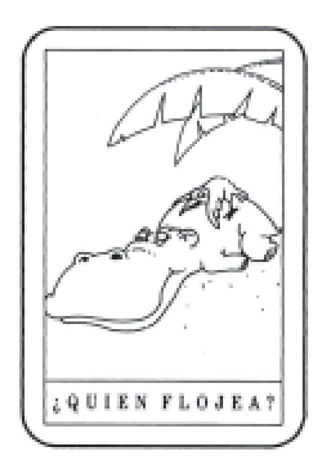
Faltar

Fantasear
Disposición a crear a través de la mente imágenes de la realidad que en general están destinadas a generar estados de ánimo que la persona prefiere a aquellos que le producen los hechos reales. Fantasear es una potencialidad de la mente que tiene influencia sobre los estados emocionales. Ahora bien, la vivencia imaginada tiene menos intensidad que la vivencia real, pero como muchas veces la realidad cotidiana no tiene ninguna intensidad, imaginar situaciones especiales se vivencia con más intensidad que la realidad cotidiana que está al alcance de uno. Un amor real es más potente que un amor imaginado, pero si no tengo un amor real, el amor imaginado es más potente que la ausencia de amor. Pero las personas también imaginan ame-

nazas, afrentas, engaños, deslealtades, abusos, ataques. En general hay algún tipo de razón en las historias de las personas que explican la necesidad de elegir una imaginación negativa.

Fijación
Estado psicológico en el que en vez de movernos internamente de una a otra de nuestras características o formas de ser, nos quedamos atascados en alguna de ellas, como por ejemplo en el resentimiento, la envidia, la fantasía, la conducta de ayudar, etc. Ello supone que hay una hipervalorización o una hiperexigencia sobre la actuación de ese rasgo, a costa de todos los demás. Esto da una rigidez a la persona, porque deja de fluir con las nuevas situaciones que la vida le va presentando. Así, una persona fijada en la melancolía no sale a divertirse con los amigos, o no ríe de un chiste; y una persona fijada en la culpa no deja de hacer penitencia, aunque la persona agraviada haya olvidado hace mucho tiempo el tema.

Flojera
Conducta de inactividad o pasividad que implica la decisión de dejar de hacer tareas. Juzgar a alguien de flojo supone haber validado la necesidad o el deber de realizar la tarea, porque sólo desde la validación del deber es que la inacción pasa a ser flojera. Si no exis-



te deber, la inactividad puede ser descanso, relajo, saber gozar la vida, etc. En el otro polo de la flojera está el trabajolismo, que representa la fijación de no poder descansar. Desde la fijación del trabajolismo, todo descanso es flojera. Desde la fijación de la flojera, toda acción es trabajolismo.

Focalizar
Función del psiquismo que tiene que ver con su posibilidad de concentrar la atención en algo. Por ejemplo, en algo que queremos resolver, o en la sensación de nuestra respiración, o en tener una conducta impecable para ser aprobados, o en contemplar el rostro de alguien que amamos. Contrasta con la posibilidad que también tiene el psiquismo de dispersarse, de tener una atención vaga y difusa en las cosas y en los sucesos.

Frugalidad
Disposición a procurarse o proveerse o ingerir lo mínimo posible.

Frustrar
Acción de no conceder o impedir que otro alcance lo que desea, o logre una meta. Esta puede ser una acción intencional o inconsciente. El que frustra a otro puede verlo como una acción educativa o ejemplarizadora, pero si este objetivo no es real, no es legítimo, o no es válido, la acción de frustrar cae de plano en el campo de la agresión. Y por cierto que la validación se puede realizar tanto del polo del frustrador como del que ha sido frustrado, siendo excepcional que éstas coincidan. En el terreno de las interacciones psicológicas, se puede atender a si una persona se frustra muy fácilmente frente, por ejemplo,

a la dificultad de algo; o si el frustrador es demasiado estricto o severo y genera condiciones donde el éxito es virtualmente imposible. Desde el punto de vista de la persona que se frustra, lo que se puede comenzar a instalar es el sentimiento de impotencia, y con ello la aparición de la anomia. El concepto de resiliencia se refiere a personas que tienen una fuerte disposición a seguir intentando lograr algo o salir adelante a pesar de condiciones adversas y por consiguiente de muchos episodios de frustración.

Palabras de la familia de frustrar: desilusionar, dificultar, estropear, impedir, malograr, abortar, evitar, anular

g.

Gozar
Conducta que busca experiencias de deleite y que tiene los órganos perceptivos abiertos a la sensación del deleite.

Grandeza
Ella puede ser real o imaginaria. Puede poseerse atributos superiores o la condición de ser superior, pero también puede tratarse de un autoinflamiento, una evaluación exagerada del propio valer, poder, conocimientos o importancia de uno mismo. Por otro lado, la grandeza se suele atribuir a personas que detentan cargos, donde la grandeza en realidad no es un atributo de la persona, sino que ella es grande porque está parada sobre una acumulación, sea ésta una montaña de dinero o una montaña de institucionalidad.

Gratitud
Sentimiento que surge al haber recibido un bien, y se diferencia del acto mecánico de dar las gracias, que suele hacerse sin que haya un sentimiento interior de gratitud. La vivencia de este sentimiento incluso puede no ser expresada, y no requiere tampoco ni contiene necesariamente una acción de reciprocidad, pues quien nos ha brindado un bien lo ha hecho desde su

posibilidad de hacerlo y no como un depósito a cobrar. Por cierto, lo mas habitual es que las personas que hacen un bien a otro, particularmente las personas que ayudan, lo hacen a manera de un depósito por cobrar, y normalmente con intereses altos.

Gula

Pasión por el placer, por el hedonismo, que representa una debilidad hacia toda tentación en general. El goloso es un 'tentado'. La gula representa una insaciabilidad genérica. La disposición psicológica a la gula se relaciona a una avidez por ingerir que se desconecta de los límites que le marca el recipiente. Así, cuando como, deja de escuchar al cuerpo que le dice que ya está satisfecho. Cuando se entretiene, deja de escuchar al cuerpo que le dice que ya está cansado. Cuando necesita experiencias para sentirse excitado y vivo podrá ingerir drogas sin considerar que dañará su cuerpo. En la gula hay una ansiedad por el estímulo, que normalmente surge de un impulso por evitar el sufrimiento, el dolor, el esfuerzo, el aburrimiento, la rutina, etc.

Gustar

Experiencia conectada a la percepción de los sentidos que representa la información de que lo ingerido o lo observado o lo palpado nos hace un bien. Lo placentero a través de los sentidos y las emociones es una información del beneplácito que otorga el cuerpo o el mundo emocional. Por el contrario, lo que nos disgusta lo repelemos, y parece haber en ello una protección a nuestro bienestar. Existe por cierto la posibilidad de que nuestros gustos y disgustos puedan estar distorsionados; así pueden no gustarnos las rubias o

las morenas por prejuicios raciales que no dejan que el gusto hable por sí mismo. Un tema psicológico asociado al gusto está en una disposición a no darse gustos, lo que se vincula a una valoración del ascetismo, del sacrificio, de la frugalidad o de cualquier disposición a asignar una valoración negativa a darse gustos.

h.

Halagar
Acción de ensalzar los atributos de otro, que puede provenir de una verdadera convicción sobre la magnificencia del otro, o puede ser un mecanismo manipulativo, porque la persona halagada suele volverse adicta del halago, y por tanto dependiente del halagador, lo que le da finalmente a quien halaga un dominio la persona halagada.

Hedonismo
Orientación a proveerse placer. Se vincula a la lujuria.

Herir
Acción de atentar contra el cuerpo físico de otro, o bien de atentar contra el cuerpo emocional del otro, con un objeto o acción que impacta al otro produciéndole dolor.

Heroísmo
Disposición a desatender el cuidado de la propia vida en función de realizar una conducta en beneficio o en salvaguarda de otro u otros.

Histrionismo
Disposición a exagerar la conducta y la expresividad

emocional, para producir un cierto efecto en el otro.

Honestidad
Acción de no hacer declaraciones falsas, sino coherentes con lo que uno conoce como verdades.

Honradez
Conducta de no apropiación ilegítima de lo que no le pertenece de acuerdo a los códigos de convivencia y de propiedad del grupo.

Hostigar
Acción de agresividad hacia el otro de un grado menor al de la hostilización, que consiste en molestar permanente e intensivamente.

Hostilizar
Representa un grado de agresión, siendo lo particular a ella que se trata de una acción de daño leve pero constante de tipo psicológico o físico. Puede ser con crítica, con burla, con retos, con correcciones, haciendo trabajar excesivamente, acusando a la persona de incompetente o inepta, etc. Suele provenir de un rencor arrastrado que actúa como una fijación en la persona hostilizadora, por lo que no es capaz de soltar esa conducta. Lo normal es que se realice sobre una persona más débil, que no puede defenderse o luchar de vuelta, lo que implica que a esta conducta va asociada una cobardía.

i.

Idealización
Disposición mental a atribuir cualidades exageradamente positivas. Representa a no ver los hechos reales sino sólo ver la idea que tenemos de ellos. Así por ejemplo, se puede dejar de ver las manifestaciones de maldad de otro para mantener en alto una imagen idealizada de persona bondadosa. Todo esto que se aplica a los demás, opera respecto de uno mismo. Nos idealizamos, y para ello nos ocultamos ante nosotros todos los rasgos que no corresponden con esa imagen idealizada.

Identidad
Concepto que tengo de mi mismo o mi propia definición de cómo soy. Ella constituye para efectos prácticos mi definición de mi forma de ser. Sin embargo en cada proceso de desarrollo personal surge el reconocimiento de que la persona ha tergiversado en algún menor o mayor grado su percepción de sí misma, de manera más o menos consciente. Por ejemplo, tiene una serie de rasgos que no le gustan de ella misma, y que los olvida o desconoce para no incluirnos en su retrato de sí misma. Puede decirse que son de aparición ocasional y poco frecuente, y que está en campaña para deshacerse de ese rasgo y que muy pronto lo logrará, por lo que no es necesario incorporarlo en su

retrato de cómo es. Cuando descubrimos que cualquier adulto puede realizar un proceso de reeducación de sí mismo, y transformar aspectos de cómo es, reconocemos que la identidad no es inmutable.

Identificación

Acción de comportarse, pensar y sentir como otro que actúa como modelo. Es un sutil mecanismo psicológico de muy difícil percepción que consiste en que la acción o conducta del otro ocupa en mi psiquismo el lugar de esa misma acción, y yo reacciono ante el otro con la fuerza con que reacciono ante mí mismo -o más bien, ante las figuras de autoridad introyectadas en mí. Otra manera de llamar a esta manifestación psicológica es la de proyección, que significa que lo mío lo proyecto en el telón del otro. Ejemplificando, si en mí mis padres rechazaban la timidez, yo sigo rechazando mi timidez con mis padres introyectados, y siento rabia hacia mi timidez. Si veo timidez en otra persona, me da rabia la timidez en esa otra persona. En definitiva, la timidez de la otra persona activa en mí mi propia reacción hacia mi timidez - me identifico con la timidez del otro o proyecto mi timidez en el otro. Si en mi historia no se hubiera rechazado o no existiera enojo hacia mi timidez, ni rechazaría ni me enojaría la timidez de otra persona.

Ignorar

En una acepción exterior significa no saber, pero en lo psicológico es una disposición a negar al otro, es decir, hacer como si no existiera. Lo que no se sabe, no existe para uno.

Palabras de la familia de ignorar: desoír, desconocer, desechar, rechazar, desatender, prescindir, olvidar, desdeñar.

Ilusión
Disposición a esperar que algo deseado ocurra; pero también a tomar por real, o porque ya está ocurriendo, aquello anhelado. Cuando anhelo algo y deseo que ocurra, la ilusión consiste en creer que va a ocurrir, o aún en imaginar que está ocurriendo. Esta disposición a imaginar que algo que no ha ocurrido está ocurriendo puede ser tan fuerte como para llegar a confundir hasta considerar que realmente está ocurriendo; esto es, tomar la ilusión por realidad. La actividad mental de fantasear, a la que se le agregan las imágenes y hasta los olores, puede llegar a tener una fuerza tal que la persona ,ante un estímulo de la realidad, lo completa con la fantasía, desconectándose de los hechos reales, aún los más simples y directos. Por ejemplo, alguien me mira de cierta manera, y fantaseo que esa es una mirada de amor profundo, y de allí imagino que con esa persona seríamos felices juntos el resto de nuestras vidas. También puede pescar el inicio de una frase, y completarla con una frase fantaseada, dificultando la posibilidad de comunicación y entendimiento incluso práctico.

Palabras de la familia de la ilusión: fantasía, anhelo, deseo, delirio, imaginación, ficción, visión, quimera, ideal, ánimo, fe, alucinación, ensueño, espejismo, utopía, esperanza

Imagen
Foto mental de la realidad. Es un cuadro de la película que puede proyectar la facultad de la imaginación.

Imaginación
Capacidad de representarse mentalmente la realidad no presente, que permite tanto la imaginación creativa

como la ilusión delirante. Se puede ocupar para crear realidades nuevas, se puede ocupar como herramienta terapéutica, y también se puede ocupar como modo de evadir la realidad hasta el nivel de negarla completamente.

Imitación
Acto de realizar la misma conducta o manifestación de otro; también se refiere a fabricar algo igual a otra cosa ya existente. Ésta puede ser totalmente automática, por cuanto en nosotros nuestro psiquismo cuando niños funciona como una cámara videograbadora que registra las manifestaciones de las personas cercanas, y por tanto con más fuerza y nitidez las de las que están más frecuentemente presentes; es decir, la imitación de manifestaciones ajenas actúa en nosotros sin expresión de nuestra intención. Después podremos o pulsar el play y ejecutar esas conductas grabadas, o bien reprimirlas. También existe la imitación intencional, que es una aprendizaje o entrenamiento como el que realizan actores y que puede realizarlo cualquier persona. Por ejemplo, muchas personas imitan las conductas y los hábitos de las personas socialmente valoradas, desde la intención de ser o parecer como ellas.

Palabras de la familia de la imitación: remedo, emulación, artificio, falsificación, sucedáneo, copia, parodia, plagio, caricatura, simulación, reproducción.

Impetuosidad
Impulso vehemente que se asocia a una conducta asertiva tras el logro de lo que se desea, pudiendo en ello atropellar o pasar a llevar a otros.

Importancia

Este atributo se asocia a ocupar un rol de relevancia social, a través del cual se supone que esa persona le importa a muchos o a todos. Eso surge de que esas personas poseen recursos o atribuciones que pueden afectar mi vida para bien o para mal. Pero existen las personas importantes a menor escala, que influyen en nuestras vidas en espacios menores. Importar emocionalmente significa que las acciones del otro o sus emociones hacia mí impactan mi mundo emocional. Significa que su ausencia me produce un pesar.

Palabras de la familia de la importancia: interés, elevación, trascendencia, repercusión, peso, ascendiente, significación, magnitud, alcance, valor, ínfulas, humos, envergadura, categoría, calidad, relieve, prestigio, fatuidad, dignidad.

Impotencia

En su acepción directa sexual es la imposibilidad para conseguir o mantener la erección del pene; pero en su acepción general representa la incapacidad de lograr algo, de sobreponerse a algo, de vencer algo.

Palabras de la familia de la impotencia: inutilidad, frialdad, carencia, ineptitud, agotamiento, incapacidad, esterilidad, insuficiencia, imposibilidad, minusvalía, deficiencia, debilidad.

Impresión

Es en una acepción la opinión que me formo de un hecho o sujeto, y que me surge de modo inmediato; pero también se refiere al impacto que produce en mí cualquier hecho externo, imprimiéndose en mi recuerdo así como ciertos hechos quedan impresos en el papel de fotografía o en la cinta de película.

Imprudencia
Acto de arriesgar algo a través de ponerse en el límite donde eso se puede perder.

Impulso
En lo físico es un acto de empujar para producir un movimiento; su analogía en el mundo emocional es motivar, incitar o estimular, para mover a otras personas. Se habla de una conducta impulsiva cuando se produce una reacción automática que no pasa por la reflexión, o que no tiene una fuerza de represión.

Inclusión
Acto de incorporar al otro y hacerlo sentir perteneciente al nosotros.

Incoherencia
Conducta que resulta incomprensible a los demás porque no responde a las formas establecidas o a los códigos interpretativos que hacen la conducta incoherente. Esta puede producirse por disgregación psíquica de la persona o por diferencias interpretativas a partir de experiencias disímiles. Esto es particularmente visible al vincularse personas de diferentes culturas.

Incomodidad
Estado de desajuste entre la situación y nuestros hábitos o deseos, que determinan bien un desagrado físico o uno emocional.

Inconsciencia
Estado en el que la capacidad de percepción y de actuar conscientemente están anuladas. El estado más profundo de inconsciencia es el estado de coma.

Incorporar
Incluir a alguien en la corporación.

Indignación
Ira hacia otro que proviene de juzgar que la conducta de ese otro no ha sido digna. Ello implica un código que establece las conductas consideradas dignas.

Indolencia
Actitud que muestra una falta de interés o preocupación por todo; nada pareciera importarle, ni nada pareciera ser digno de motivación o de esfuerzo. La indolencia lleva contenido la idea de la no-dolencia, de que las cosas no le causan dolor; pero ello provendría de una pérdida de la capacidad de sentir dolor. Y el dolor físico es una señal de que al cuerpo le afecta o le importa el daño que le están haciendo; a la vez que un dolor emocional, en particular una pena, muestra que te importa perder aquello cuya ausencia te causa dolor. En síntesis, la incapacidad de sentir dolor proviene de un anestesiamiento del cuerpo o de las emociones, y constituye por tanto una muerte prematura.

Indulgencia
Predisposición a perdonar, a pasar por alto la falta o atenuar el castigo. Es la actitud contraria a la severidad, a la dureza, a la implacabilidad. Se suele acusar de indulgente a aquel que todo lo perdona, y que por lo mismo todo lo permite, dado que el otro hará cualquier cosa sabiendo que no va a ser castigado. Lo interesante es notar que la disposición a ser indulgente surge después de que alguien ha acusado a otro de cometer una falta, y de postular un severo castigo; es decir, la indulgencia es un intento de atenuar o levan-

tar un castigo allí donde otro definió la gravedad de la falta y la severidad del castigo. Porque si ese alguien hubiera postulado un castigo no severo, la actitud de indulgencia no se levantaría pues podría considerar el castigo adecuado o proporcional a la falta. Con esto podríamos ver que la indulgencia no es una tendencia a perdonarlo todo, sino un juicio de que la falta es de menor grado y que la pena por tanto debiera ser menor.

Infalibilidad
Cualidad de la conducta de manifestarse sin errores, lo que supone un estándar comparativo de referencia. Se considera una cualidad divina, pero en general las personas perfeccionistas suponen que la poseen.

Influenciar
Lograr que otra persona realice conductas en seguimiento de lo que se le indica, a través de la persuasión y no a través de la fuerza. Sinónimo de influir.

Ingenio
Orientación creativa de la mente.

Inhibición
Expresa una actitud de debilidad y miedo ante la perspectiva de aparecer ante los demás, porque presupone una amenaza; y entonces se esconde, como el avestruz o la tortuga. Puede inhibirse entera, hasta desaparecer, o inhibir –es decir, no expresar o manifestar- ciertas conductas específicas. Por ejemplo, puede inhibir su rabia; su encanto, su ingenuidad, etc., etc. La actitud contraria es la exhibición, el sobre-afán por aparecer y mostrarse.

Inmadurez
Las frutas todas maduran, en cambio el ser humano no. Significa que algo en él se detiene y no despliega su proceso natural La inmadurez se refiere al estancamiento del desarrollo emocional, y se genera a partir de un tipo de educación o de formación del niño en el que no se le permite tener sus propias experiencias o vivencias, sino que se le exige responder emocionalmente de determinadas formas pautadas. Ello hace que su verdadera reacción emocional quede oculta, que no tenga experiencias reales, y que finalmente sólo reaccione automáticamente con las respuestas emocionales aprendidas. Así, si ir a ve a unas tías lo aburre, no podrá expresar la emoción de aburrimiento, sino que tendrá que sonreírle a las tías; o si el jefe del papá le resulta desagradable, tendrá igual que ser atento con él, y así en todo. La inmadurez se produce entonces por el atrofiamiento de la función emocional de acuerdo a sus propias verdades. Al no hacer el proceso de madurar, las emociones siguen manifestándose, aunque en forma inconsciente, de manera infantil. Y así, de adultos, con treinta, cuarenta o cincuenta años, nos amurraremos si nuestra pareja nos obliga a ir a visitar a su madre, o nos aprueba cuando le hacemos una gracia.

Inocencia
Actitud que presupone la no-existencia de maldad o en general de mala intención. También se refiere a la no culpabilidad, es decir, a no haber actuado mal ni con mala intención. Se considera una disposición normal en la infancia y una tontera en la adultez, por cuanto se da por descontado que en el mundo adulto no hay inocentes, es decir, la maldad se señorea. Sin embargo en la adultez también está entronizado el prejuicio que

culpa antes de juzgar, y por consiguiente si no existiera el prejuicio, quizás exista más inocencia de la que se supone.

Inseguridad
Actitud que representa una inhibición de la acción y de la toma de decisiones. En tanto hecho mental, la persona se argumenta que no está segura si va a poder, o bien que no va a poder, que no va a resultar, que no es capaz, etc. Aparte de cuestionarse, puede también ser objeto de crítica o de burla, que son todas tendencias a visualizar los aspectos carenciales, y a argumentar que ellos producirán un resultado negativo. También puede haber una actitud de suponer el resultado de cualquier acción como perjudicial o amenazante. La inseguridad también surge en una persona cuya autoridad paterna en vez de dar lineamientos claros, da señales contradictorias, no tiene reglas permanentes, ni límites claros, ni convicciones sólidas. O que simplemente no expresa sus posiciones y deseos. También puede provenir de una mente inquisitiva, que explora todos los ángulos de un asunto, hasta encontrar sus falencias y debilidades, desmoronando así la certidumbre. Una persona insegura siempre estará buscando una autoridad referencial, que les de certezas y convicciones.

Insignificancia
Ausencia de importancia y de interés para el otro. Si se considera como ausencia de significancia, representa no significar nada para el otro, lo que representa que no entro en su código interpretativo como una persona a la que le asigna un lugar y significado en su mundo. La persona que es vista como insignificante puede

hacerse significativa si logra descifrar los códigos de significado del otro.

Inspiración
Todos nos inspiramos. Todos inspiramos. Inspirar es tomar de fuera, del medio ambiente. Un artista se inspira, se alimenta de lo que está en el ambiente. La creación es el momento de poner fuera lo que antes fue absorbido y luego procesado en el interior del individuo.

Integrar
Incorporar una parte que está fuera del sentimiento de unidad o de pertenencia.

Palabras de la familia de integrar: sumar, afiliar, añadir, incorporar, participar, entrar, completar, constituir, totalizar.

Intensidad
Dimensión de la emoción o de la conducta que representa un alta carga o densidad de las vibraciones. La energía física es mas intensa cuanto más alta es la frecuencia de vibraciones, y asimismo ocurre con la energía emocional.

Palabras de la familia de intensidad: magnitud, pasión, vigor, vehemencia, fuerza, entusiasmo, energía, exaltación, potencia, grado, apasionamiento

Interés
Disposición activa de la atención dirigida hacia el otro.

Palabras de la familia de interés: atractivo, fascinación, hechizo, seducción, encanto, atracción, aliciente, utilidad, in-

clinación, cariño, preferencia, provecho, disposición, afecto, apego, predilección.

Internalizar
Incorporar como parte del propio mundo psíquico una manifestación o conducta que originalmente es de otro.

Intimar
Establecer una relación con otro donde se comparte el mundo emocional y las vivencias más profundas.

Invadir
Acción de penetrar en el territorio de otro sin su consentimiento, sea este un territorio físico o uno emocional.

Palabras de la familia de invadir: irrumpir, violentar, conquistar, ocupar, penetrar, dominar, entrar, asediar, saquear, asaltar, atacar, acometer, vencer, tomar

Irritabilidad
Disposición hacia la aparición fácil de la ira a partir de provocaciones menores, de manera análoga a como se le irrita la piel a una persona alérgica.



Jocosidad
Conducta que tiene la capacidad de alegrar y hacer reír a otros.

Jolgorio
Conducta de alegría grupal.

Juzgar
Acto de evaluar la acción o conducta de otro o la propia. Para juzgar se ocupan normas de referencia de la conducta correcta. En el acto psicológico de juzgar se debe tomar en cuenta que muchas veces las normas son subjetivas, y son válidas para quien la que las exige pero no lo son para el que se le exige ejecutarla. Si es así, el juicio en realidad se transforma en un acto de dominación. En el juicio se supone que existe el derecho a la defensa, y existe la presentación de pruebas; pero en lo psicológico, cuando una persona tiene un juicio sobre otra, por ejemplo, que es floja, inútil, ambiciosa o envidiosa, no se hace en verdad un juicio sino que se hace una acusación donde se puede decir que existe una condena previa. En definitiva el juicio, en el campo psicológico, es habitualmente un prejuicio.

Palabras de la familia de juzgar: fallar, considerar, valorar,

opinar, resolver, pronunciarse, decidir, estimar, dictaminar, sentenciar, conceptuar, creer, decretar, arbitrar, enjuiciar, establecer.

1.

Lascivia
Excitación del deseo sexual.

Lástima
Disposición a ver al otro como sufriente y compadecerlo por ello. Es muy habitual que quien es visto con lástima no le gusta que le tengan lástima. Suele ocurrir que la persona que padece algo, sufre menos que la persona que imagina el sufrimiento de esa otra persona. Ello ocurre porque quien tiene un padecimiento o una disminución, se adapta a ella, como quien se adapta a vivir en una ciudad con smog, o a andar con ropa apretada o a comer poco. El sufrimiento es una información emocional que surge de la diferencia entre una situación habitual y otra de mayor padecimiento; y si la situación de un cierto grado de padecimiento se convierte en normal, deja de representar padecimiento. Nuestro sistema físico y psíquico nos aporta información en base a la detección de diferencias, y se adapta y deja de dar información cuando ciertos estados –aunque originalmente produjeron malestar– se vuelven permanentes.

Lealtad
Se vincula con la incondicionalidad. Es una disposición a sólo ser de ti y no de ser de nadie más. Seguirte

sólo a ti y no seguir a nadie más. Trabajar sólo para ti y no trabajar para nadie más. Y aunque los demás me ofrezcan algo mejor yo no te dejaré.

Lentitud

Se juzga que hay lentitud cuando existe desde la propia mente o desde terceras personas la exigencia de cumplir con una cierta velocidad, frente a la cual la acción es inferior. Representa una medida que existe sólo en la comparación. Una tortuga es lenta, porque existen animales más rápidos; si no existieran, su velocidad sería la que es.

Ligereza

Se vincula con liviandad y también con velocidad. Lo liviano supone tener mayor velocidad. La ligereza acá se refiere a una actitud o estado de ánimo de baja densidad, y por tanto ligero y liviano. Se trata de una actitud de no darle gravedad –que tiene que ver con pesantez– a los asuntos. Se le connota negativamente también con lo errático y lo cambiante.

Liviandad

Equivalente a ligereza. Tan solo que enfatiza con más precisión la cualidad, porque a lo ligero se le da también la connotación negativa de errático o cambiante. Aunque también tiene la connotación negativa de superficialidad.

Loa

Sinónimo de alabanza.

Logro

Condición de cumplir con algo que previamente nos

propusimos. Hay personas que piensan que todo les resulta fácil, otras que nunca serán capaces de lograr nada. Unas se proponen desafíos elevadísimos para auto-frustrarse, otras desafíos pequeños para eludir el riesgo del fracaso. El logro es medido socialmente cuando se alcanzan posiciones de estatus, sin vincularlo al esfuerzo que le representó a esa persona el logro. Se considera entonces meritorio el logro de posiciones, y no los esfuerzos relacionados a cualquier logro, mayor o menor. Además, en muchos casos se tienen logros sin haber tenido objetivos; es decir, se obtuvieron cosas que la persona no se las propuso como meta, pero llegaron en el camino.

Lujuria

Disposición activa a procurarse el deseo propio sin refrenos. Exige una disposición filosófica que valida su derecho a ocupar cualquier recurso, incluida la dominación y la violencia, para satisfacerse. Aparece como la más visible de las pasiones, pues no parece actuar un tabú contra ella, como es lo común a las demás pasiones. La persona lujuriosa parece no reprimirse, sino que se permite la intensidad de su deseo. No hay ni ley, ni regla ni moral que obedezca. Asociada a la lujuria se da un ansia de estímulo, de excitación, también impaciencia e impulsividad. A la persona no la contiene lo prohibido y lucha abiertamente por la satisfacción de sus deseos. Más aún, parte de su lujuria se manifiesta en el placer por la lucha. Incluso causar dolor a otro puede incorporarlo como fuente de placer. También el lujurioso puede exigirse el exceso de esfuerzo –que puede llegar al sufrimiento- a fin de conseguir satisfacción del deseo.

m.

Maldad
Juicio que intención de otro en el de daño que me ocurre. En general suponemos que nuestras figuras paternas son todopoderosas y que están en condiciones de evitarnos todo sufrimiento y toda carencia; de allí que al sentir dolor o carencia lo suponemos falta de nuestras figuras de autoridad.

Malignidad
Se considera la quintaesencia de la maldad, está encarnada en el maligno, el diablo. Supone la intención de hacer el mal por misión, propósito y finalidad.

Manipulación
Conducta que consiste en dominar al otro no a través de la fuerza sino a través de un poder psicológico. La persona manipuladora genera una convicción en la persona a la que manipula de que las acciones de ésta le producirán padecimiento, o se lo producirán a terceros, y apela a los buenos sentimientos del otro para obligarlo a realizar las conductas que desea. También puede manipularse a través de amenazas sobre peligros que ocurrirán a ella o a terceros significativos si no cumple con determinadas conductas. La manipulación es entonces una forma de poder ejercida sobre el

otro a fin de conseguir lo que se desea, y requiere –como en todo uso del poder- tener un grado mayor o menor de insensibilidad ante el padecimiento del otro sobre quien se ejerce el poder.

Masoquismo
Disposición a recibir o aún a solicitar conductas de otros, o realizar conductas propias, que generan a la persona daño, dolor físico, humillación, etc. Esto se conecta con que este es el tipo de relación con el que esa persona fue criada, representando su única manera de estar en conexión con la persona con quien comparte afectivamente.

Meditar
Entrenamiento destinado a sentir el cuerpo y silenciar la mente.

Melancolía
Estado de ensoñación atascado en algún hecho emocional del pasado que le fue grato. Se le suele llamar un estado de sufrimiento dulce. Combina la idealización de alguien con quien se compartieron bellos momentos emocionalmente y que partió. En general es una disposición a no recordar el momento álgido de la ruptura y la partida, sino recordar los momentos placenteros, fijarlos e idealizarlos. La persona melancólica suele tener relaciones que mantiene a distancia para poder hacer el proceso de idealización, o de frentón no tener relaciones por haber ensalzado a esa única relación maravillosa que ya no está, pero inconscientemente para no volver a vivir la emoción de la pérdida de la que huye tanto como posibilidad de su nueva ocurrencia real como de su recuerdo.

Memorizar
Tipo de funcionamiento mental a través del cual incorporamos la forma de pensar de otro como un paquete; es análogo al modo en que el computador graba un documento. Nuestra operación mental posterior sólo podrá ser la de abrir el documento, es decir, de repetir la información grabada. Memorizar es grabar, no es comprender ni ejercitar la facultad de pensar.

Mentira
Conducta donde la persona afirma algo en conocimiento de que eso no corresponde a lo que ella misma conoce como verdadero.

Meritorio
Comportamiento que está a la altura de –o que sobrepasa– una demanda o exigencia realizada por una figura de autoridad, dentro de cualquier campo.

Mesura
Capacidad de ponderar la intensidad de una conducta o una acción, y dosificarla de modo tal que se exprese sin exceso. Implica una contención o retención de parte de la fuerza, aunque en general la persona no se de cuenta de esa retención y perciba como que su fuerza es acorde a la conducta mesurada.

Meticuloso
Cuidadoso de la perfección en los detalles.

Mezquindad
Acción de no dar, desde el supuesto de que tiene más que el otro, y por lo tanto debiera dar. Quien es acusado de mezquindad suele considerar que en realidad

necesita aquello que ha decidido no dar. De esto deriva la consideración de que lo que se necesita reviste un carácter subjetivo y no permite una cuantificación estándar, por lo que podremos seguir juzgando mezquino a alguien, sin que él lo considere así. Cabría entonces buscar en las medidas subjetivas de cada ser, para encontrar un modo de juzgar cuánto puede y cuánto no puede dar.

Miedo

Emoción cuya función es reconocer uno de los componentes de la realidad que es la aparición de situaciones de amenaza, y me alerta para realizar conductas de autoprotección. Los miedos posibles son múltiples: a que no tendré trabajo; a la falta de éxito; a aburrir; a que me dejen plantado; a que no se interesen por mí, a dar lo mismo; a no darme a entender bien; a molestar, a hacer perder el tiempo; a enfermarme, a enfrentar al otro, a agredir, etc. En la aparición del miedo es relevante que la intensidad en su percepción sea proporcional a la amenaza y por lo mismo que la intensidad de la reacción sea correspondiente. En general nuestra percepción de miedo está alterada y no hay correspondencia entre la amenaza, la percepción de ésta y la reacción.

Minucioso

Preocupado en la perfección de las minucias, esto es, de lo pequeño, descuidando la atención por el cuadro grande o por lo principal o esencial.

Miseria

Vivencia material de más bajo nivel que la pobreza. Tiene también una connotación psicológica que va más

allá de esa medida material, porque se llaman también miserable a alguien muy malo. Por cierto que se podría establecer una correlación de que quienes han sido más marginados, y se les ha llevado a las condiciones de vida más oprobiosas, sean también personas orientadas hacia la agresión y el daño al otro. También es psicológicamente coherente que para soportar la miseria se deben hacer duros y fríos emocionalmente, por lo que también van a ser duros y fríos –o sea, insensibles– cuando se trate de causar daño a otro. Por otro lado se considera que la miseria genera conductas de desaseo, insalubridad y otras, que no son sino consecuencias obvias de no disponer de elementos para cuidar ese aspecto. Existe también la acepción de sentirse miserable, que tiene que ver con estar sufriendo mucho, lo que constituye una relación analógica que vincula la idea de padecimiento de las personas con miseria económica con el padecimiento de las personas un sufrimiento intenso.

Modificar

Realizar un cambio menor, sea en el mundo exterior, o por analogía, en mis características o conductas. La posibilidad de modificarme proviene de que el psiquismo es maleable para sí mismo.

Palabras de la familia de modificar: variar, transformar, cambiar, reformar, alterar, mudar, innovar, rectificar, enmendar

Molestar

Ingresar al mundo del otro en un momento en que el otro no tiene espacio para nosotros. La otra persona puede estar realizando algo que le produce mucho placer, que requiere tranquilidad, o está contra el tiempo,

y nosotros ingresamos con algo nuestro. Sin embargo puede existir la situación de que la otra persona nunca está disponible para nosotros, de modo que en cualquier circunstancia en que la necesito, ella considerará que la molesto. Molestar se vincula así con necesitar. Hay personas que quisieran que el otro fuera totalmente independiente para que nunca les pidiera algo, y si lo hace se sienten molestadas. En el polo opuesto están las personas que siempre aparecen como disponibles, y nuestra aparición o intromisión nunca parece molestarles.

n.

Negativismo
Disposición mental a ver la parte vacía del vaso, esto es, lo que no se tiene, lo que no se ha logrado, lo que los demás poseen en mayor grado que uno. El negativismo nos hace propender hacia la envidia.

Nostalgia
Equivalente a la melancolía, donde este concepto está más centrado en el aspecto del recuerdo del bien perdido, sea una persona, el país u otro.

O.

Observación
Conducta que en el mujo externo representa el sentido del ojo, y que significa una disposición atenta de la mirada; y que en el mundo interno representa el desarrollo de la facultad de la atención que permite –también como una analogía– ver y reconocer los sucesos psicológicas de la persona, es decir, sus pensamientos, emociones y conductas. Esto no es trivial desde la constatación de que una importante cantidad de sucesos psicológicos permanecen en el inconsciente, es decir, no tenemos la capacidad de verlos ni darnos cuenta de ellos.

Obsesión
Irrupción en el pensamiento de una idea, un sentimiento o una tendencia, que aparece en el enfermo en desacuerdo con su pensamiento consciente, pero que persiste a pesar de todos los esfuerzos que hace el sujeto por deshacerse de él.

Ofuscamiento
Estado interior que representa una ira contenida, la que al no poder salir se revuelve dentro la persona. Representa una frustración, junto a una incapacidad por hacer valer e imponer el propio deseo.

Omnipotencia
Convicción de poder lograr, superar, vencerlo todo. Puede conectarse a un temor radical a la impotencia.

Organizar
Ordenar con la mente las acciones que posteriormente se desea que se ejecuten.

Orgullo
Sentimiento de sentirse superior a los demás, que conlleva un desprecio hacia los otros. La persona orgullosa tiene una autovaloración interna, por lo que no busca ni pone a prueba la valoración que los otros hacen de ella; está más allá del juicio de los otros, su superioridad es un hecho. En esto se distingue del vanidoso que vive exponiendo sus atributos buscando ser alabado.

Oscurecimiento
Condición de la mente de no pensar con claridad y del espíritu de no ver con claridad, y es tomada como metáfora desde el mundo físico.



Pasión
Impulso emocional vehemente, fuerza de una emoción que la voluntad o la racionalidad de un individuo no puede contrarrestar.

Paz
Estado interior que representa la ausencia de conflicto, agitación, incomodidad, intranquilidad, tensión, etc. Cuando existen estas manifestaciones, lo habitual es que se busque acallarlas a través de su represión, logrando una quietud o calma a la que se le llama 'la paz de los cementerios', por cuanto para acallar las vivencias incómodas se anestesiaron todas las vivencias emocionales y la persona está en paz pero vive sin intensidad. Lograr una paz interior real se supone posible con un trabajo de desarrollo personal.

Percepción
Cualidad del organismo y del psiquismo humano de ser impactado y de registrar sucesos del mundo externo.

Pereza
Sinónimo de flojera, aunque la pereza suele verse más en relación a las conductas, en tanto la flojera designa más una disposición anímica.

Perfeccionismo
Actitud vinculada a códigos de conducta que se deben cumplir, y normas externas que deben guiar la propia vida. Desde la norma como razón de estado o razón de Dios, se obliga al otro a su cumplimiento. La persona que encarna el rol de depositario de la norma se considera a sí misma superior a los demás, a la vez que, al aplicarle la exigencia a sí misma, suele estar permanentemente inconforme de sí misma. Esto lo olvida volcando su mirada y su exigencia hacia los demás. Quien se cría bajo un perfeccionista suele ver negados sus deseos, y la expresión de pena e ira frente a su frustración.

Persuadir
Acción de lograr que la otra persona se convenza de actuar del modo en que uno desea.

Pertenecer
Ser y sentirme parte. La pertenencia contiene un movimiento de acogida y creación de espacio a personas nuevas o ajenas. El sentido de pertenencia me vincula naturalmente a mi familia y luego a un grupo; pero a mayor escala la pertenencia es más construida por normas y signos, y menos por emocionalidad.

Planificar
Dar orden, jerarquía y secuencialidad en el tiempo a las acciones; llevar a diagrama o a dibujo la futura acción, para ajustarse luego a ese dibujo. Supone la realización de preparativos, y la prevención de los potenciales factores inesperados, también la previsión para la optimización de recursos. Dentro de las polaridades psicológicas, la actitud de planear que tiene un alto

valor práctico, se considera como un tipo de actitud que inhibe la espontaneidad, y en particular la manifestación emocional inmediata frente a un estímulo externo. También supone una reducción en la capacidad de improvisación y una disminución de la flexibilidad.

Poder
Cualidad de dominio sobre el otro, o bien de domino sobre sí mismo, desde la acepción de: yo puedo.

Positivismo
Actitud y predisposición a mirar la parte llena del vaso.

Postergar
Dejar para después una acción que estaba prevista para ser realizada. Ella puede deberse a una reevaluación de las circunstancias que no la hacen aconsejable, pero también puede deberse a una actitud defensiva conducente a no enfrentar los resultados o riesgos de la acción. Hay personas que se especializan en la actitud: "sí, pero..." hacia sus ideas e iniciativas, lo que reduce sus éxitos a los inicios. Se trata de personas cuya ansiedad asciende a medida que se acercan al cumplimiento de su meta, lo que implica que la duda sobre sí mismos aumenta con el movimiento hacia la exposición.

Prejuicio
Actitud de condenar antes de haber realizado el juicio, esto es, sin chequear con los hechos ni dar la posibilidad de defenderse.

Preocupación
Discurrir mental que adelanta y ensaya un hecho futu-

ro, o que imagina resultados deseados o amenazantes de hechos futuros. Puede ser útil como entrenamiento o inútil como un gasto de energía y una producción de emociones desagradables en circunstancias que los hechos pueden no ocurrir del modo que se teme que ocurran.

Prestigio
Valor social asociado a una institución, tipo de actividad o productos de consumo. Las personas buscan acceder a él para realzarse a sí mismas.

Pretensión
Consiste en una actitud de auto-engrandecimiento a través de la apariencia.

Palabras de la familia de pretensión: propósito, alarde, presunción, aspiración, ambición, voluntad, deseo, intención, demanda, reclamación, objetivo, sueño, pretenciosidad, finalidad, meta.

Previsor
Piensa que algo puede andar mal, y se dedica a estar preparado.

Privación
Conducta orientada a no proveerse de lo que se desea en virtud de alguna definición de que ello produce un bien.

Privilegiar
Conceder a otro un trato diferenciado que lo favorece por sobre otros que en principio tendrían derechos equivalentes o condiciones equivalentes. Supone que se

asigna a esa persona una condición o cualidad especial, sea por rango, atributos, o por el favoritismo subjetivo hacia ella de quien le concede el privilegio.

Progresar
Conducta orientada a lograr en determinados campos un resultado ascendente. Se liga a los afanes de éxito, y supone que hay una dirección preestablecida hacia la cual avanzar.

Palabras de la familia de progresar: adelantar, desarrollarse, aventajar, avanzar, perfeccionar, evolucionar, prosperar, crecer, subir, mejorar, encumbrarse.

Prohibir
Establecer que una conducta no puede realizarse, y generar las condiciones para que ello se cumpla.

Propósito
Sinónimo de intencionalidad o finalidad, describe una orientación a actuar desde una definición previa de hacia dónde se desea ir y hasta dónde se desea llegar.

Proponer
Representa someter una idea a la consideración de otro, sin que haya exigencia abierta o encubierta para su aceptación.

Protección
Acción de una persona que es o se visualiza como fuerte ante una persona vista como débil, conducente a que esta última no reciba daño de terceros.

Palabras de la familia de protección: refugio, defensa, apo-

yo, escolta, tutela, ayuda, conservación, garantía, seguridad, acompañamiento, custodia, atención, sombra, calor, favor, abrigo, protector, amparo, cuidado, auxilio

Protesta
Reclamo contra las disposiciones de la autoridad que aspira aún a lograr que esta recapacite y le conceda aquello por lo que protesta, constituyendo una acción de menor cuestionamiento a la autoridad que la rebeldía.

Proyección
Acto de colocar una imagen que está dentro de uno en una pantalla externa; ocupa el simil de la proyección que hace la filmadora en el telón y se refiere a la disposición psicológica de ver nuestros propios rasgos reflejados en las otras personas.

Prudencia
Equivalente a la sensatez, representa una actitud de no arriesgar a fin de no enfrentar las potenciales consecuencias perjudiciales que ello traería.

q.

Quietud
Estado de no actividad física, de pasividad motriz; no representa necesariamente tranquilidad interior o paz, aunque puede ser la consecuencia de ello. Es un estado de estabilidad o ausencia de dinamismo energético.

r.

Rabia
Sinónimo de ira.

Realizar
Conducta orientada a llevar a cabo aquello que se ha propuesto; representa una orientación hacia hacer real lo pensado o deseado. Como hecho psicológico, existe la acción de realizarse, que consiste en hacerse real uno mismo, es decir, hacer de uno mismo lo que me correspondía ser.

Palabras de la familia de realizar: cumplir, elaborar, liquidar, producir, proceder, concluir, crear, desarrollar, hacer, componer, ejecutar, saldar, efectuar, materializar, confeccionar.

Rebeldía
Predisposición a desconocer o a ir en contra del mandato o de las reglas de la autoridad.

Recibir
Hacer espacio psicológico para que los hechos del exterior –pensamientos, conductas, emociones, climas, temperaturas, etc.– ingresen a mi consideración íntima.

Reconocer
Volver a encontrarse con algo o alguien conocido. Supone un olvido y en el acto del reconocimiento, supone un momento en que se produce un desconocimiento o no familiaridad hasta que viene el ajuste de la imagen hasta reconocerse como ya conocido.

Reflexionar
Actividad mental destinada a procesar hechos a fin de que la mente ayude a ponderar esos hechos para tomar decisiones, en vez de reaccionar ante ellos impulsivamente.

Relacionar
Acto de vincular lo que está separado y que se visualiza como aislado. Cuando no se establecen relaciones, cada parte separada se ve como absoluta, y alimenta el pensamiento absoluto; en tanto al establecer las relaciones se pasa a un pensamiento relativo, es decir, uno que vincula las partes y las considera a ambas partícipes de un todo que las supera.

Palabras de la familia de relacionar: enlazar, unir, verse, comunicarse, tratarse, vincular, codearse, encadenar, explicar, conectar, coordinar, referir.

Relajación
Acto de distensión de la musculatura, que puede provenir del acto manual del masaje, o bien de un soltar emocional que descontrae la rigidez que produce la tensión emocional.

Rencor
Emoción que representa una rabia adherida a la piel,

que no podemos soltar, pero tampoco somos capaces de realizar la acción de agresión al otro que nuestro rencor desearía. Alimentamos el rencor con nuestra mente que recuerda el agravio, con una inconsciente expectativa de que ello nos permitirá realizar la acción que nos libere. Por ejemplo, la idea de que al alimentar el rencor reuniremos la fuerza como para dejar a una persona.

Repeler
Rechazar la cercanía del otro o producir el rechazo del otro hacia uno. Suele responder a una disposición agresiva o a una de aislamiento.

Represión
Mecanismo de defensa que consiste en rechazar fuera de la conciencia todo aquello que resulta doloroso o inaceptable para el sujeto. El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo expulsando de su conciencia o no dándose por enterado cognitivamente de los deseos, pensamientos o experiencias que le causan malestar. El componente afectivo puede mantenerse activo en la conciencia, desprendido de sus ideas asociadas.

Palabras de la familia de represión: negación, coacción, castigo, contención, prohibición, freno, opresión.

Resentimiento
Emoción que es mezcla de pena y rabia, y consiste en seguir apegado a una afrenta que se sufrió y que causó dolor, y que no desea soltar. Suele acompañarla un deseo de agresión al otro que no se realiza, pero cuyo deseo se mastica, siendo esta prolongación de la pena

y del deseo no realizado de agresión lo que mantiene vivo el resentimiento.

Resignación
Actitud que se establece cuando la persona define una imposibilidad, es decir, que frente a un deseo o propósito se levanta una fuerza que no puede vencer.

Resistencia
Representa el levantamiento de una fuerza que se opone a otra fuerza que desde mi interior quiere expresarse. Exteriormente, representa una fuerza propia que se opone a una fuerza de otro que quiere realizar algo o conseguir algo de mí. Exteriormente me puedo resistir a obedecer a otro, e interiormente me puedo resistir a expresar mi pena.

Respeto
Actitud de darle a una autoridad su lugar, de valorarla y no cuestionarla ni desafiarla.

Responsabilidad
Disposición a cumplir con lo exigido. Ello lleva a que la persona sea digna de confianza y credibilidad. Representa también en otro sentido el hacerme cargo de mis actos. Se trata de una conducta adquirida, pues se aprende a obedecer, se aprende a cumplir. La persona responsable es confiable porque cumple con las metas autopropuestas o con las metas encargadas. Se trata de una persona que ha aceptado la exigencia y la disciplina. En general la obediencia se consigue reforzada por castigos y por amenazas sobre las consecuencias de la desobediencia. Pero existe también la obediencia a la autoridad legítima, la

obediencia por amor filial, la obediencia por confianza en el líder.

Retener
Acción de evitar que algo se separe o se aleje. Representa la aplicación de una fuerza que se oponga y supere a la fuerza de alejamiento.

Reticencia
Duda o desconfianza de realizar algo, que actúa como una contención a la acción.

Reunir
Acción de volver a unir lo que antes estuvo unido. Se reúne a la familia, y también a nuestro mundo interior dividido o desintegrado que a nuestro nacimiento se encontraba unificado.

Revelar
Acción de quitar el velo a algo, lo que representa una acción de ver lo que a simple vista se oculta. Se ocupa para representar una verdad que la divinidad muestra a los ojos de un ser humano, en circunstancias que a la mayoría de la humanidad dicha verdad está velada.

Romántico
Actitud que centra la relación en sus componentes emocionales y no en sus componentes prácticos; suele predisponerse a cargar el mundo emocional de idealización y de melancolía.

Ruego
Sinónimo de súplica.

Ruptura
Conducta a través de la cual lo que era una unidad deja de serlo. Así como se rompe una máquina o una tela, hay ruptura matrimonial, laboral o con las amistades, y también existe la ruptura con las propias convicciones, hábitos y promesas.

S.

Sacrificio
Disposición a causarse uno perjuicio, carencia o sufrimiento, en función del bien de otro. Suele haber detrás del impulso a sacrificarse, una retribución psicológica consistente en juzgarse una persona buena o aún superior a los demás. También puede ocurrir que la persona tenga una disposición a cobrar posteriormente una compensación al sacrificio, probablemente de modo inconsciente. Hay veces en que el sacrificio de una persona puede ser necesario y totalmente altruista.

Seducción
Acción de acercamiento al otro con la finalidad de encantarlo. Puede basarse para ello en cualquier encanto: belleza, sensualidad, simpatía. La seducción aspira a rendir al otro para conseguir de él algo, sea aceptación sexual, favores, bienes, etc. A la otra persona puede también seducirla no mis atributos, sino mi deseo de ella. Mi pasión expresada, manifiesta. Ella podrá entregarse o resistirse, pero yo permito aparecer en mí todo mi deseo de ella.

Seguridad
Estado emocional que se consigue por establecimiento de límites y por la consistencia paterna. Para ser

consistentes y poner límites, los padres deben ponerse de acuerdo en los valores esenciales que tienen como pareja, y que quieren inculcar en sus hijos. Deben ponerse de acuerdo en cuáles serán los acuerdos esenciales según cuán importante estimen que es para la seguridad del niño este y este otro límite.

Sensatez
Sinónimo de cordura, designa a un tipo de conducta que atenúa o elimina los riesgos o peligros.

Sensibilidad
Cualidad de las funciones emocionales de reaccionar finamente al estímulo. Puede deberse a una particular cualidad de la función emocional en una persona, o al contraste con las demás personas que están insensibilizadas, debido a una rigidización defensiva.

Separar
Acción de poner distancia entre objetos o seres. Se separa lo que antes estuvo unido, como es el caso de un matrimonio, o una facción de un partido político

Significar
Dar interpretación o sentido a los hechos y manifestaciones propios y de los demás.

Simpatía
Estado anímico que nos producen ciertas personas, y que se asocia a la liviandad y al buen humor. Se emparenta con atributos como el de encantador, gracioso, ocurrente. La vida parece no pesarle, y parece no ver el lado oscuro de las cosas. Es burbuja y levadura en reuniones sociales. Es presumible que tenga

una evitación u ocultamiento de su lado oscuro, pero quizás no; no seamos envidiosos.

Simulación
Conducta orientada a hacer que otro perciba algo que uno desea que perciba aunque no sea real.

Sinceridad
Conducta de expresarse sin dobleces ni ocultamientos.

Sobriedad
Conducta o forma de ser que niega los aspectos llamativos o resaltantes, sea en expresividad, movimiento, colores, sonidos o cualquier otro.

Soltar
Acción que representa la posibilidad a que alguien deje de ser dependiente de mí; y también existe el soltar los apegos psicológicos, sean hábitos dañinos o vicios, que representa un soltar las conductas y emociones a las que me aferro por debilidad o pasión. Se habla por ejemplo de soltar el sufrimiento, lo que significa sostener que toda emoción tiene una vida natural con su nacimiento y muerte, pero que una persona puede alargar a través de procesos mentales de recuerdo que la mantienen viva.

Sorprenderse
Actitud que representa la posibilidad de percibir algo por fuera de lo habitual o rutinario. Lo sorprendente puede provenir de algo nuevo afuera, pero también de una apertura y acrecentamiento de la percepción interna.

Sospechar
Predisposición a suponer o creer que hay mala o segunda intención en otros, que nos ocultan algo, que quieren hacernos pasar gato por libere, que en general las cosas no son como parecen. Esta actitud puede ayudarnos a descubrir efectivas malas intenciones, o nos puede volver paranoicos, sospechando de todo y de todos. Existiendo la mala intención en el mundo, es difícil argumentar en contra de la disposición a sospechar, y sin embargo, al existir también la inocencia, es posible proponer que se acepte el beneficio de la duda.

Sublimar
Convertir lo normal en sublime; esto es, de dar a una función de un orden determinado una forma de expresión de un orden considerado como superior, debido a considerar el nivel natural de esa función como indigno. Sublimar la sexualidad, por ejemplo, es dar curso a la energía de esa función no directamente, sino bajo la forma de la expresión artística.

Sublime
Juicio respecto a que cierta conducta o producto humano posee una cualidad elevada que la coloca en un plano superior, o aún, supranormal.

Subsistir
Acción de preservar las condiciones mínimas o básicas para mantenerse vivo.

Sufrir
Experiencia emocional que representa un padecimiento, pero que tiene la cualidad de darnos información respecto de que aquello por lo que sufrimos era algo o

alguien que valorábamos, queríamos o necesitábamos.

Suplicar
Sinónimo de rogar. Representa una petición desde una actitud de postramiento que representa que se le entrega todo el poder de resolver aquello por lo que se le suplica a la otra persona, asumiendo que no queda ningún poder en el suplicante para resolverlo por sí mismo.

Susceptibilidad
Sobrereacción emocional que representa una propensión a sentirse herido frente al rechazo, la crítica u otras expresiones de desvalorización o descalificación.

Suspicacia
Actitud de considerar a otros o las conductas de otros como sospechas. Es una predisposición hacia la desconfianza e implica una sobrealerta al posible engaño, manipulación o abuso del otro.

t.

Tacañería
Sinónimo de avaricia.

Temeridad
Sinónimo de osadía, y representa la disposición a realizar una acción a pesar de que se la teme.

Temor
Sinónimo de miedo, aunque parece aplicarse preferentemente cuando hay un proceso imaginativo, más que un hecho actuante en el presente. Siento miedo, digo, y por otro lado, tengo temor a que a mi hijo le vaya a pasar algo.

Tenebrosidad
Todas las metáforas vinculadas a lo oscuro se utilizan como referencias al mal. Lo tenebroso tiene que ver con las tinieblas que representan un grado de oscuridad. Se postula que los seres malignos viven en la oscuridad.

Tentar
Conducta consistente en buscar seducir a una persona para que realice algo o consuma algo que ella desea pero que se ha propuesto no hacerlo.

Terquedad
Disposición a quedarse en una convicción, o en una decisión, sin que exista fuerza que lo pueda mover de allí. Suele subyacer un temor muy grande a ser influenciado, a ser manipulado, a sentirse perdido si se sale del lugar donde está; o a una profunda convicción den la verdad de una pequeña causa. Suele haber una estrechez de mente, lo que significa una imposibilidad de ver las cosas desde más de un punto de vista.

Timidez
Inhibición para realizar ciertas conductas que desea realizar. Suele existir una percepción más o menos consciente de amenaza para ella si realizara esa conducta. La timidez aparece entonces como una estrategia defensiva para no quedar expuesta a la amenaza subyacente.

Tolerancia
Disposición a convivir con alguien o con algún rasgo propio a pesar de que ésta o éste le cause molestia o le despierte rechazo.

Tragedia
Suceso que causa dolor emocional. Éste suele ser accidental, pero también puede estar marcado por el destino en el sentido que las personas viven ciertos guiones de vida predeterminados durante su infancia y que siguen paso a paso a manera de las tragedias griegas. Hay personas que consideran que la tragedia les ocurre a consecuencia de un castigo de la divinidad por alguna falta cometida.

Tranquilidad
Estado interior que se genera por la ausencia de agita-

ción. No se puede esperar que sea permanente pues la vida implica la aparición y desaparición de la agitación, a través de las emociones y de la actividad corporal. Las personas que aspiran a una tranquilidad permanente en general se debe a que se ha instalado en ellas una agitación permanente, bajo la forma de ansiedad, angustia, miedo, aceleración, etc.

Transformar
Cambiar la forma. La transformación surge de una profundización en mi autoconocimiento, que me permite moverme con más fluidez dentro de mi mundo interior, realizar cambios en la interpretación y vivencias sobre mí mismo, sin que se hayan producido cambios en ninguna de mis características o particulares formas de ser. Es como si en un puzzle se pudiera cambiar la forma del dibujo a partir de las mismas piezas. La transformación ocurre por un acto de conciencia y comprensión, y nunca por obediencia ciega de un lado, cohersión o uso de la fuerza.

Tristeza
Emoción despertada por la pérdida de alguien o algo valorado por uno. En este sentido, la emoción de la tristeza actúa como un factor de información de lo que me importa algo. Existen personas que tienen la inclinación a quedarse pegada en el sentimiento de tristeza, lo que suele deberse a un sentimiento de culpa, o a la idea de que hay un valor en el sufrimiento. Hay por otro lado personas que huyen del más mínimo asomo de la tristeza. Sin embargo esta es una emoción básica ineludible que se vincula a episodios reales que la motivan, y donde lo más sano es vivirla, pues el contexto de toda emoción es que ella responde a una rea-

lidad y se agota en el tiempo. Lo que mantiene las emociones por largo tiempo es el acto mental de recordar las emociones para revivirlas.

u.

Usura
Conducta consistente en conseguir precios ventajosos aprovechando condiciones de necesidad o carencia del comprador.

V.

Valorar

La idea de valor está asociada primeramente a lo económico. En el mundo de las transacciones comerciales los objetos tienen un valor porque se supone que yo tengo necesidad de ellos y también que existe escasez de ellos. En el acto de valorar como vivencia interior, una de los motivos por los que valoro a alguien puede ser por sus capacidades, por lo que han realizado. Esto representa valorar los atributos de las personas en sí, aunque ella no esté vinculada conmigo, ni sus atributos me hagan ningún bien directo. Aunque en sentido indirecto sí me hacen un bien, porque si valoro los atributos del Chino Ríos, lo que ocurre es que me está traspasando en algo sus atributos por cuanto el y yo somos chilenos. Pero también puedo valorar a alguien porque me ha apoyado en los momentos difíciles, porque sé que cuento con esa persona. Esta acepción de valorar me vincula con personas que tienen que ver conmigo, personas con quienes me he relacionado, y que representan para mí un bien escaso. Ello supone que no me es indiferente perder a esa persona, por lo que se conecta con la vivencia de necesitar. Lo opuesto -desvalorizar o despreciar- nos ayuda a comprender esta vivencia. Si definimos que alguien no tiene valor para nosotros, lo declaramos prescindi-

ble. Si a un hijo lo declaramos sin valor para nosotros, él –que depende de nosotros– lo vive como una cuasi sentencia de muerte, porque el prescindible puede ser abandonado. Si de quienes esperamos ser valorizados –nuestras figuras paternas o sus equivalentes– no lo hacen, solemos emprender conductas deseadas por ellos a fin de ser valorados; con lo que les damos el poder para manipularnos. Muchas personas acarician la idea de valorar a los demás sólo por ser, sin importar sus atributos; pero esto suele no contener un sentimiento real, sino representar sólo un valor ideal que no somos capaces de sentir. Un hijo aspira a ser valorado por ser hijo, y un padre por ser padre; pero lo normal es que se valoren unos a otros según cómo se tratan y según qué se dan. Sin embargo se señala que valorar el ser del otro es algo que se puede alcanzar a través del desarrollo personal o espiritual.

Vanidad

Disposición del psiquismo considerada como vicio consiste en la preocupación apasionada por la propia imagen que lleva a vivir para los ojos de los demás. El vanidoso pierde conexión con lo propio, pierde substancialidad, y se vuelve envoltorio. Su orientación es a descubrir los símbolos, conductas, atributos u oficios de valoración social, los que intenta copiar para atraer hacia sí la valoración que la sociedad hace de esos atributos. Esta disposición lo encamina hacia lo que se considera como éxito, pues ponen su energía a adquirir lo que socialmente se valoriza. Pero a través de esto, para lo que vive finalmente el vanidoso es para la autoimagen de valor que construyó de sí mismo, vistiéndose con los ropajes de éxito. El vanidoso se enamora de su autoimagen y la muestra

asertivamente a los ‘otros’. Esta orientación lo conduce a un comportamiento ajustado a los cánones de valor socialmente reconocidos, y a una tendencia a abandonar los proyectos o aún las personas que auguran fracaso.

Vergüenza
Actitud que supone que algo de lo propio no es digno de existir y debe ser escondido. La vergüenza aparece cuando aquello que se quería ocultar aparece expuesto a la vista de otros. En general, la vergüenza es creada por figuras significativas para el niño, quienes por alguna historia propia se avergüenzan de ciertas formas de ser o manifestaciones del niño. Luego este lo toma como propio. Las vergüenzas son calificaciones arbitrarias de las distintas familias, pues se puede constatar que para unos es vergonzoso agredir y para otros lo es mostrar debilidad. Y así uno puede reconocer que la vergüenza como actitud psicológica se construye arbitraria y subjetivamente.

Vicio
Se trata genéricamente de conductas que representan lo peor del ser humano, y que son a su vez las conductas rechazadas o prohibidas por la divinidad. Son vicios la gula, la lujuria,

Victimizar
Someter o abusar de otra persona desde una posición de poder. A la base de una relación de victimario y víctima está la relación de confrontación, sea esta de guerras, revoluciones y contrarrevoluciones, peleas de mafias y pandillas, o confrontación entre padres e hijos, parejas o jefes y empleados. El abuso puede ser

físico o psicológico, y se sustenta en emociones negativas hacia el otro que motivan diversas formas de agresión. Existe como una distorsión de la personalidad una disposición de ciertas personas a victimizarse, siendo lo más habitual que lo hagan como el único modo a través del cual logran el vínculo con la figura de la autoridad y la atención de ésta. La persona en esta situación decide que es preferible sufrir a dejar de existir emocionalmente para la persona significativa.

Virtud
Conducta que representa lo mejor del ser humano, y que es a su vez deseada o mandatada por la divinidad. Son virtudes la caridad, la templanza, la bondad, la castidad, entre otras.

Vocación
Inclinación o preferencia hacia un determinado campo de actividad humana, que puede coincidir o no con determinados oficios o profesiones. Se supone un llamado interior, alguna facilidad o incluso una misión. Se supone que quien escucha su vocación está en la línea de su realización personal. Pero nada se dice de cómo conectarse con la vocación. Las actividades, oficios o profesiones se escogen por diferentes motivos exteriores: prestigio, nivel de ingresos, exigencia paterna; y escasamente por un llamado interior. Pero la dificultad mayor estriba en que nosotros perdemos durante nuestro crecimiento la capacidad de escuchar este llamado interior, esta voz que me diga de mi vocación. Una de las finalidades del desarrollo personal es recuperar la voz propia, que está en la esencia de uno, y no en la personalidad.

Voluntad

Facultad del individuo para elegir entre realizar o no un determinado acto, y se señala que dependería del deseo o intención de realizar un acto en concreto. Pero esta es una de las potencialidades humanas que está poco comprendida, porque lo que en general ocurre es que en las personas el realizar o no determinado acto depende de fuerzas ya existentes dentro del psiquismo. Las personas que tienen un hábito de trabajo, frente a la opción de trabajar o no, siempre o casi siempre trabajarán, en tanto las que tienen el hábito de la pereza siempre o casi siempre no lo harán. Casi nunca vemos estadísticamente si en esta supuesta libertad para elegir no estamos eligiendo siempre de la misma manera, lo que convierte esta supuesta libertad en un hecho dudoso. Pero la posibilidad de tener voluntad si existe, tan solo que requiere un proceso de toma de conciencia de cuáles son mis hábitos. Al descubrirlos, el acto de voluntad significa la capacidad de ir en contra del hábito. Esto constituye un arduo entrenamiento.

Z.

Zafado
Persona que –como una pieza zafada de una maquinaria que deja de responder a la lógica de ésta– realiza conductas desprendiéndose de las lógicas o límites de la normalidad estadística de las otras personas.